VOYAGES DANS LES RÊVES

JOHN-ROGER

VOYAGES DANS LES RÊVES

JOHN-ROGER

Copyright © 1997
by Peace Theological Seminary and College of Philosophy ®

Tous droits réservés
y compris reproduction partielle ou intégrale
du document par quelque procédé que ce soit.

N° ISBN : 0-914829-49-1

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

1 • Le sommeil intermédiaire et les rêves du subconscient

2 • Les niveaux du rêve

3 • Les rêves prémonitoires

4 • Les rêves de l'Ame

5 • Équilibrage des actions passées à travers les rêves

6 • L'interprétation des rêves

7 • La valeur spirituelle du rêve

8 • La Méditation de la Flamme

9 • Questions et réponses

On spécule beaucoup sur ce qui se passe durant les rêves, et il existe de nombreuses théories à propos de leur signification et de leur interprétation. Durant votre lecture, vous trouverez sans doute qu'une partie du contenu vous est déjà familier, ou que vous en savez déjà une bonne partie - jusqu'à un certain point. Mais à partir de ce point, justement, vous découvrirez peut-être ici quelques nouveautés.

Lors de la présentation de ces différentes idées à propos des rêves et du fait de rêver, vous commencerez peut-être à expérimenter ou à reconnaître ces processus. Si cette information marche pour vous, vous êtes libre de l'utiliser. Si ça ne marche pas pour vous, vous êtes tout aussi libre de ne pas la valider, et de passer à autre chose qui vous convienne. Envisagez tout simplement que ce que vous lisez ici au sujet des rêves est du domaine du possible. Restez suffisamment ouvert pour accueillir l'information de ce livre. Puis, après vérification de la validité de cette information pour vous, vous pouvez alors décider d'y croire ou non.

Si vous désirez retirer un maximum de bénéfice des expériences de vos rêves, il est important que vous en gardiez une trace. Écrivez-les. Ayez un cahier et un stylo ou un crayon près de votre lit. Quand vous vous

réveillez, prenez note de vos rêves, ou des impressions qui vous restent de ce qui est survenu durant votre voyage nocturne. Au début, vous ne vous souviendrez peut-être que de bribes ; si vous continuez à enregistrer vos rêves, même si ce ne sont que des bribes, vous commencerez sans doute à vous les rappeler de mieux en mieux. En les notant, c'est-à-dire en les amenant à votre conscience éveillée, le symbolisme de vos rêves vous paraîtra plus clair, et votre interprétation s'affinera.

Si, tout d'abord, vous n'en avez aucun souvenir, écrivez tout simplement dans votre journal ou votre cahier, chaque matin, en mentionnant les impressions ou bribes qui vous reviennent. Si nécessaire, complétez-les. Au début, il est possible que ce ne soit rien d'autre que "Je me suis réveillé avec un sentiment de malaise, sans désir particulier d'aborder la journée." Ou ce peut être "Je pense que je me rappelle de la vision d'une maison." Ça ira très bien. Vous commencez tout simplement ce processus là où vous en êtes, et vous continuez. Si vous ne vous souvenez de rien durant un certain temps, ne vous découragez pas. Le simple fait de tenir un journal chaque jour va vous permettre de vous ouvrir à de nouveaux horizons sur vous-même et sur ce processus qu'est votre expérience du voyage nocturne. La mémoire de rêves significatifs peut survenir en son temps.

Si vous faites partie de ces personnes qui ont des souvenirs vivaces et très détaillés, essayez peut-être d'être sélectif dans ce que vous transcrivez, en choisissant seulement les rêves qui paraissent d'une certaine manière significatifs pour une raison ou une autre. Par exemple, si vous êtes secrétaire et que vous ayez beaucoup de rêves de classement et de machine à écrire, ce n'est peut-être rien d'autre que le subconscient tentant de relâcher les pressions du travail. Vous pouvez choisir de ne pas les noter du tout, ou de n'en faire qu'une simple mention du style : "Encore du classement, encore taper à la machine." En travaillant avec ce livre et votre journal, vous découvrirez comment utiliser vos rêves pour votre plus grand avancement. La clef est de les utiliser.

Les psychologues et les psychiatres examinent le processus du sommeil et du rêve depuis des années et des années, tentant de découvrir ce qui se passe en état de rêve. Ils ont fait beaucoup de chemin dans leur recherche et ont déjà pas mal d'information là-dessus. Il y a cependant, des domaines qui ont trait à l'Esprit, qui font partie intégrante du processus du rêve, et dont les scientifiques ne sont pas encore conscients.

Freud a rendu populaire l'interprétation des rêves et a beaucoup apporté à leur symbolisation. Il l'a néanmoins

réservée au domaine des experts en psychiatrie et en psychologie, et l'a limitée à un cadre très restreint. Edgar Cayce, quant à lui, a réellement ouvert le champ d'investigation des rêves et, a remis leur interprétation entre les mains du rêveur. Mais même si ces deux hommes ont contribué de façon incroyable à la compréhension du rêve, ils ne sont cependant pas allés plus loin. Je vous parlerai brièvement de ce qu'ils ont découvert, puis vous dirai ce qui arrive à certains niveaux plus profonds du sommeil.

1

LE SOMMEIL INTERMÉDIAIRE ET LES RÊVES DU SUBCONSCIENT

Il se peut que vous considériez le réveil ou l'état de veille comme l'état durant lequel vous êtes conscient de tout ce qui se passe autour de vous, vous êtes alerte dans vos actions et réactions en relation avec votre environnement physique. Néanmoins, la frontière entre l'état de veille et celui de sommeil est facile et rapide à franchir. Ce n'est ni défini, ni délimité.

Durant la journée, vous fonctionnez normalement en état de veille. Puis, le soir, vous faites l'expérience d'un moment où vous êtes moins vigilant, moins conscient de votre environnement que durant la période d'éveil parfait. Cependant, vous n'êtes pas encore endormi. Vous avez certainement vu des gens assis en train de bailler en regardant la télévision le soir. Ils regardent à moitié et sont à moitié endormis. Si vous leur demandez de décrire ce qu'ils ont vu, ils n'en auront peut-être pas une idée très claire. Si vous leur demandez s'ils étaient en train de dormir, ils n'en seront pas vraiment sûrs non plus. Ils étaient en fait dans un état "entre deux eaux". Je suis sûr que beaucoup d'entre-vous en ont déjà fait l'expérience dans différentes situations.

Vous décidez d'aller au lit et de lire un peu avant de vous endormir. A un certain moment, vous allez vous rendre compte que vous n'avez pas vraiment fait atten-

tion à ce que vous avez lu. Vous revenez alors en arrière de quelques paragraphes pour les relire. Et quand vous arrivez à la fin de la page, vous vous rendez compte que vous ne savez toujours pas ce que vous lisez, et vous devez encore le relire. Etes-vous éveillé ou endormi ? Vous n'êtes certainement pas très vigilant physiquement. Quand vous en êtes là, il se peut que vous mettiez votre livre de côté, que vous éteigniez la lumière et que vous vous endormiez. En vous endormant, vous perdez conscience de ce qui vous entoure et vous commencez à traverser d'autres niveaux de conscience qui ne vous sont pas accessibles en état de veille.

Durant les premières deux ou trois heures de sommeil (la durée peut varier), quand vous n'avez pas conscience de ce qui vous entoure, vous êtes dans la zone intermédiaire ; je l'appelle le "sommeil intermédiaire". C'est un état de sommeil léger.

Vous glissez tout simplement dans le sommeil et vos muscles peuvent tressaillir et se contracter. Vous pouvez donner un coup à votre épouse, qui vous dira :"Grand Dieu, tu ne peux donc pas te détendre et t'endormir ?" Vous pouvez aussi ronfler durant cet état de sommeil léger. Vous pouvez vous réveiller plusieurs fois pour vérifier l'heure. En d'autres termes, c'est un état de som-

meil léger et agité.

Durant le sommeil intermédiaire, il y a des rêves. Les rêves de ce niveau correspondent probablement, à peu de chose près, aux activités de la journée. Si quelque chose n'a d'une certaine manière pas été résolu, vous essaierez de le terminer et de le parfaire dans vos rêves. Ce sont les rêves du subconscient.

Par exemple, quelqu'un a pu dire quelque chose que vous n'avez pas apprécié au cours de la journée. Votre subconscient s'empare de ce manque de considération. Il va "l'émotionnaliser", l'attirer et l'enfermer dans la mémoire. Consciemment, vous pouvez très bien ne pas vous en être rendu compte, ou l'avoir évacué en pensant quelque chose du style : "Ils ne savent pas de quoi ils parlent, de toute façon." Subconsciemment, cependant, vous vous êtes bloqué sur ce commentaire, et quand vous allez dormir, le soir, le subconscient va essayer de tout réconcilier. Vous pouvez rêver que vous frappez cette personne ou que vous vous battez avec elle. Vous pouvez traverser un tas de tracas afin de terminer cette action.

Si vous avez eu une journée difficile au travail, avec beaucoup de pression, vous pouvez rêver de vous retrouver au travail en train d'accomplir encore plus de

tâches et de faire ce que vous avez l'habitude de faire - taper à la machine, être en rendez-vous avec des clients, travailler sur des projets, utiliser des outils, etc... Dans ce niveau de rêve, vous pouvez vous retrouver en train de faire encore plus, de tout ce que vous faites à l'état de veille.

Étant donné qu'ils tentent de résoudre différents domaines de votre vie, ces rêves du subconscient peuvent paraître très confus et angoissants. Voici ce que pourrait être un rêve typique : vous allez travailler et votre patron se trouve là. Mais votre mère est assise à votre bureau, et quand allez de l'autre côté de la pièce pour utiliser un autre bureau, votre femme et vos enfants s'y trouvent en train de prendre leur petit déjeuner.

Alors, votre patron se met très en colère, vous commencez à avoir peur de vous faire renvoyer... et ainsi de suite. Ce sont des rêves de confusions, car les activités de la journée n'étaient pas terminées d'une certaine façon, à un certain niveau. S'il y a quelque chose de non résolu durant la journée, vous essaierez très souvent d'y parvenir durant les rêves. Une des raisons pour lesquelles le rêve est d'une grande valeur, est qu'il vous aide à régler vos problèmes quotidiens, vos frustrations, et

vous aide à vous sentir mieux dans votre peau et plus à l'aise dans votre expression.

Les rêves du subconscient peuvent aussi avoir à faire avec les fonctions vitales. C'est ce que j'appelle les "rêves de nourriture". Si vous avez trop mangé avant d'aller dormir, le mouvement péristaltique de la nourriture à travers le corps va engendrer des rêves. Si vous allez dormir en ayant très soif ou très faim, vous rêverez d'obtenir de l'eau ou de la nourriture. C'est naturel, car subconsciemment, vous êtes conscient des besoins du corps et vous essayez de les remplir.

Souvent, les petits qui ont des problèmes de "pipi au lit" rêvent qu'ils sont aux toilettes, en train d'accomplir ce processus naturel de façon correcte et acceptable. Physiquement ils ne le font pas, mais leur rêve était si réel qu'ils disent "Mais je pensais que j'étais aux toilettes." Quand les enfants ressentent une pression sur la vessie, un frottement sur leur pyjama, ou que leurs draps s'enroulent autour d'eux, ils peuvent avoir des rêves en relation avec cette pression sur le corps.

Il est important que les petits qui ont des problèmes de "pipi au lit" aillent aux toilettes avant de se coucher le soir. Ce sera aussi utile de ne pas leur donner à boire

après cinq heures du soir et de faire en sorte que leurs vêtements de nuit ne s'enroulent pas autour d'eux, causant des pressions inhabituelles. Toutes ces précautions aideront les enfants à se contrôler. Un adulte peut également suggérer à l'enfant, à son subconscient, de "garder son lit beau, sec, et chaud" durant la nuit. La suggestion devra être formulée de façon positive. Si vous dites "Ne mouille pas le lit", les enfants le feront certainement, car ils ont renforcé cette action : "Mouille le lit" sont les derniers mots qu'ils ont retenus. Habituellement, les enfants réagissent aux suggestions simples et positives.

Les rêves sexuels, pour la plupart, surviennent aussi durant le sommeil intermédiaire, et font très souvent partie d'un schéma que le subconscient tente de résoudre. S'il y a une personne que vous trouvez particulièrement attirante ou désirable, et que votre relation ne soit pas épanouissante, il se peut que vous rêviez que vous faites l'amour avec elle. Cela peut appartenir à la catégorie des "désirs d'accomplissement". Et, tout comme les rêves en relation avec les fonctions vitales, c'est souvent la stimulation due aux vêtements ou aux draps qui peut générer un rêve sexuel.

Dans les laboratoires de recherche sur les rêves, où les

chercheurs ont regardé des gens dormir, fait des tests, des expériences pour déterminer le processus de leurs rêves, les sujets ne sont pas allés au-delà de ce niveau de rêve intermédiaire. Les chercheurs ont utilisé plusieurs méthodes d'investigation afin de déterminer le moment où les personnes commencent à rêver et à quelle profondeur. Quand une personne rêve, même si ses paupières sont closes, ses yeux donneront l'impression de regarder ce qui se passe dans le rêve, et bougeront de droite à gauche comme s'ils suivaient l'action du rêve. Les scientifiques ont appelé ce processus "mouvement rapide des yeux", ou MRY. En utilisant l'électroencéphalogramme et autre technique qui enregistrent les vagues du cerveau, ils ont pu séparer et identifier environ cinq niveaux de rêve dans le rêve intermédiaire. Au fur et à mesure du développement de techniques plus sophistiquées, capables d'enregistrer les mouvements plus subtils des vagues du cerveau, ils découvriront d'autres niveaux.

En étudiant les MRY, et en identifiant des changements dans l'activité du cerveau, les scientifiques, dans le cadre du laboratoire, peuvent dire précisément quand les gens rêvent. Ils réveillent leurs sujets et leur demandent ce qu'ils rêvaient. Le rêveur peut dire : "Je regardais des gens faire de la bicyclette". On leur dit ensuite de

retourner dormir. Le rêveur dort à nouveau, recommence à rêver, est de nouveau réveillé et questionné à propos de son rêve et retourne dormir encore. Tous les rêves signalés à ce niveau de rêve sont des rêves du sommeil intermédiaire, de résolution et d'accomplissement.

Des scientifiques se sont aperçus que des personnes privées de sommeil, et par conséquent de l'expérience du rêve, deviennent perturbées. Si le processus de libération inhérent au rêve est interrompu, le subconscient n'a pas de moyen de terminer sa communication efficacement dans le corps. Les gens qui ne dorment pas suffisamment ont des hallucinations et deviennent colléreux, irritables et vindicatifs. Nous savons tous ce qui se passe quand quelqu'un n'a pas bien dormi. Le jour suivant, il peut se conduire comme un chien enragé. Si l'on prive des personnes de sommeil durant une période assez longue, elles peuvent devenir psychotiques - pas forcément en permanence, mais durant toute la période durant laquelle on les prive de sommeil, jusqu'à ce qu'on leur permette de dormir et de rêver à nouveau. Quand elles pourront à nouveau dormir, elles remédieront aux déséquilibres de leur vie, et leur comportement redeviendra normal.

Le subconscient est le gardien de la conscience, du moi

conscient. Cela fait partie de sa fonction d'achèvement durant l'état de rêve. Il tente de réconcilier pour la conscience ce qui ne pourrait l'être à l'état de veille, et ainsi de protéger la conscience de toute perturbation ou tourment excessif. Par cette fonction, le subconscient vous protégera s'il ressent une menace. Si on vous observe durant votre sommeil, il peut créer une protection en ne vous permettant pas d'atteindre un niveau trop profond de sommeil. Normalement, vous n'irez pas au-delà du sommeil intermédiaire si on vous observe ; vous demeurerez à un niveau de sommeil léger et agité. C'est particulièrement vrai si vous vous réveillez souvent durant votre sommeil. Pour ces raisons, il est très difficile aux chercheurs de découvrir les niveaux plus profonds de sommeil et de rêve qui surviennent dans la conscience.

2

LES NIVEAUX DE RÊVES

Il existe des niveaux de conscience au-delà de cette conscience physique. Vous avez certainement pleinement conscience de ce niveau physique. Ensuite, il y a le niveau subconscient, dont nous venons de parler. Encore au-delà, il y a un niveau astral, un niveau causal (émotionnel), un niveau mental, et un niveau éthérique. Et encore au-delà, il y a le niveau de l'Ame. Chaque niveau existe à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de vous ; chacun d'eux est à la fois subjectif et objectif. Chaque niveau peut être exprimé de façon plus complète et plus parfaite à l'extérieur de vous, mais chaque niveau s'exprime aussi en tant que tel à l'intérieur de votre propre conscience.

Vous avez une conscience dans chaque royaume ou niveau. Cette conscience y est le véhicule de votre expression. Au niveau physique, votre véhicule d'expression est le corps physique. Dans chacun des autres niveaux, vous n'avez pas un corps identifiable comme l'est le corps physique. C'est un corps au sens où il s'agit d'un véhicule pour votre propre expression dans chacun de ces royaumes ou niveaux de conscience.

La conscience astrale peut sortir et voyager dans le royaume astral, y travailler à travers des schémas, percevoir, savoir, et être, exactement comme vous le pou-

vez maintenant dans la conscience physique. La conscience causale peut voyager dans le royaume causal, la conscience mentale dans le royaume mental et l'éthérique dans le royaume éthérique. Chacun d'eux peut être dans ces royaumes et y exister en conscience aussi pleinement que vous existez ici dans la conscience physique. Vous existez dans chaque niveau de conscience en même temps. Vous êtes multidimensionnel. Vous êtes bien plus que votre corps physique - beaucoup, beaucoup plus.

Quand vous dépassez le niveau du sommeil intermédiaire, vous descendez très profondément dans ces autres niveaux de conscience. C'est le moment où il est possible que vous ne sachiez pas que vous rêvez. C'est le moment des "rêves spirituels". Quelques fois, vous dépassez très vite le sommeil intermédiaire et atteignez ces autres niveaux. Quand ça arrive, vous dites plus tard, "Je me suis endormi comme une masse et je ne me souviens de rien jusqu'à mon réveil. Je n'ai pas bougé de la nuit. je sais qu'il s'est passé quelque chose durant la nuit, mais je ne m'en souviens pas." Comme ils sont ancrés très profondément dans la conscience, il est plus difficile de ramener l'expérience de ces niveaux à la conscience éveillée.

ASTRAL

Tandis que vous dépassez le sommeil intermédiaire, les autres niveaux de conscience (les autres corps) commencent à sortir ou se dissocier de la conscience du corps physique. Ils voyagent dans les autres royaumes, où existent toutes sortes d'activités et d'expériences. Habituellement vous glissez d'abord dans le corps astral pour voyager dans le royaume astral. La plupart des actions survenant dans les rêves de ce niveau sont associées de très près au royaume physique. Les points de référence seront pour la plupart d'ordre physique. Vous verrez des personnes, des animaux, et des villes tout comme ils existent sur le plan physique. Personnes et lieux seront plus ou moins reconnaissables physiquement.

La partie inférieure du royaume astral est "l'allée des cauchemars". C'est là que vous pouvez avoir des expériences de cauchemars, d'étranges rêves de monstres, de serpents, de Père Fouettard, etc. C'est là que la plupart des cauchemars surviennent. Parce que le royaume astral inclut l'imagination, c'est là que vous pouvez rencontrer les monstres que vous avez toujours imaginés. Dans un sens, c'est là que vous avez créé toutes les choses de votre imagination sur lesquelles vous avez mis

de l'énergie négative et vous pouvez y être confronté lors de votre voyage astral. D'un côté, c'est fantastique, car cela vous donne la chance d'y faire face et de découvrir que ce ne sont que des illusions émanant de votre propre création, et qui ne sont pas réelles du tout. Quand vous apprenez à travailler avec la Lumière et le Voyageur Mystique, vous pouvez demander la présence de la Lumière et la protection du Voyageur, et presque instantanément les monstres sont dissous. Nous reparlerons plus en détail de la Lumière et du Voyageur dans le chapitre quatre, "les rêves de l'Ame".

Un rêve typique du royaume astral serait de vous retrouver dans une situation angoissante, d'essayer de crier et de n'avoir aucun son qui sorte de votre bouche. Vous essayez de fuir et vous ne pouvez pas bouger, ou vous n'avancez que très lentement. Les scènes peuvent changer très vite. Quand le monstre se rapproche de trop, vous vous retrouvez soudain ailleurs. Vous avez une sensation diffuse de lourdeur, d'atmosphère poisseuse dans ces rêves. Le matin, vous dites "Je voudrais bien vous raconter quelque chose de ce rêve, mais je crois que je n'ai ni le vocabulaire, ni la faculté, ni le temps pour cela".

Les expériences du royaume astral peuvent être aussi

très émotionnelles. Vos schémas de peur, de craintes, et vos schémas négatifs se logent souvent dans le royaume astral. Il se peut que vous ayez beaucoup de peurs concernant l'astral, car vous avez pu y être auparavant et ne pas en aimer l'expérience. Quand vos muscles se contractent et tressaillent, ou quand vous avez la sensation de tomber et de sursauter quand vous touchez le fond, vous vous trouvez sans doute dans la partie inférieure de l'astral. Vous avez la sensation, mais pas nécessairement la connaissance, que vous vous déplacez dans un endroit pas très sympathique. La conscience résiste à y aller et vous pouvez voir ce processus saccadé continuer ainsi.

La partie supérieure du royaume astral est très belle. Beaucoup des personnes qui gravitent dans les cercles métaphysiques s'y réfèrent comme étant le "pays de l'éternel été". Il possède des villes majestueuses et les gens y sont très beaux. Ça ressemble au concept traditionnel du paradis, avec ses portes serties de perles, ses rues d'or et toutes ces sortes de choses. Si vous visitez cette partie du royaume astral, vous l'aimerez probablement beaucoup.

Peut-être plus de 99 pourcent des gens de cette planète voyagent dans l'astral la nuit. Point n'est besoin de dor-

mir pour voyager dans l'astral, mais c'est souvent plus facile de le faire si la conscience physique n'est pas active. Une des façons de voyager dans l'astral tout en étant éveillé est le rêve éveillé. Quand vous créez des situations et des scènes imaginaires dans votre esprit, et que vous les élaborez en les rendant aussi réelles, si ce n'est plus, que le plan physique, vous vous trouvez normalement dans la conscience astrale. Ces scènes que vous créez ou avez créées dans votre esprit vont s'installer dans le royaume astral.

Il est important que vous preniez conscience du puissant créateur que vous êtes. Il n'y a rien que vous n'élaboriez dans votre mental ou vos émotions qui ne soit pas enregistré quelque part, et ces créations vous reviendront au moment où vous le souhaitez le moins. C'est vraiment payant de faire très attention à ce que vous imaginez, ou "imagez" dans votre conscience.

CAUSAL

Le niveau de conscience suivant qui se sépare du physique durant les rêves est le causal. Les expériences de la conscience causale peuvent encore comporter des éléments de l'imagination, mais l'expérience sera principalement émotionnelle. Vous pourrez vous réveiller en

aimant tout simplement la terre entière. Ou vous pourrez vous éveiller en haïssant votre prochain souffle. Tout cela représentera pour vous des clés comme quoi vous avez voyagé dans le royaume causal. Souvent, vous n'aurez aucune mémoire des gens, des lieux, mais vous en aurez un sentiment très, très fort. Vous direz ,"J'ai eu ce rêve terrible. Je n'arrive pas à m'en rappeler, mais j'étais terrifiée". Ou "Je ne me souviens pas où j'étais, ni ce que je faisais, mais j'étais dans l'endroit le plus beau qui existe. C'était si beau, si serein." Cela provient probablement de la conscience du royaume causal.

MENTAL

En glissant encore plus profondément dans le sommeil, la conscience mentale se dissocie pour voyager dans le royaume mental. Les rêves et expériences que vous avez à ce niveau peuvent sembler inhabituels, car vous vous réveillerez en sachant qu'on vous a enseigné quelque chose durant la nuit. Vous saurez que vous étiez "en classe". La plupart du temps, si vous allez sur le plan mental, vous ne voyez pas les gens et ne vous souvenez pas de lieux particuliers. Votre mémoire se référera plus à des idées, un savoir, des pensées ; ce sera un processus mental. Il se peut que vous vous souveniez avoir entendu une partie de conférence ou quelqu'un lisant un

livre, mais sans vous rappeler quoi que ce soit de la leçon. Essayez d'être plus attentif. Plus vous ramènerez d'information de l'état de sommeil, plus ces expériences vous seront profitables.

ÉTHÉRIQUE

Le niveau suivant est la conscience éthérique, qui est très difficile à décrire. Ce n'est ni le mental, ni l'Ame, mais entre les deux. Je n'ai pas les mots suffisants pour décrire précisément l'expérience éthérique. A ce niveau, il y a une clarification de qui vous êtes, dans votre propre moi. Dans ce royaume, on vous teste pour voir si vous êtes prêt pour le royaume de l'Ame. Si vous avez voyagé dans le royaume éthérique, vous pouvez vous réveiller avec cette impression, "Je l'ai eu ! J'y suis vraiment parvenu !" Vous ne serez pas capable de dire quoi, mais vous le saurez. Et ce jour là, vous vous sentirez envahi par une connaissance, une impression de plénitude, et une sensation incroyable d'unité.

3

LES RÊVES PRÉMONITOIRES

Il y a un autre niveau de conscience appelé le moi de base, qui réside un peu plus profondément que le subconscient. Le moi de base peut se séparer de la conscience physique et se projeter dans le futur. Il peut transcender les barrières du temps et de l'espace, et regarder plus loin, la semaine prochaine, le mois suivant ou dans un an... Et peut-être un an plus tard, en descendant la rue, vous tournez à un carrefour et dites : "Je suis déjà venu ici auparavant". Les Français appellent cette expérience "déjà vu", avoir déjà vu ou fait la même chose auparavant. Le moi de base a déjà vu cette scène avant. La mémoire d'un rêve prémonitoire peut être un sentiment dérangeant et inconfortable. Vous pouvez dire "J'ai l'impression que quelque chose va m'arriver. Je peux le sentir dans mes os ; quelque chose va arriver." Rien n'arrive et votre mari (ou votre femme) vous dit : "tu es fou. Tu m'as rendu nerveux toute la journée, et rien n'est arrivé." Le moi de base est allé au-delà et a perçu quelque chose qui l'a énervé ou concerné. Il en a ramené la mémoire, mais son rôle étant de protéger la conscience, la mémoire consciente a été bloquée, mêlée à un rêve, enchevêtrée dans une action passée, ou déformée d'une façon ou d'une autre. Cependant le sentiment de malaise, lui, persiste.

Puis, un jour, environ six mois plus tard (ceci est arbi-

traire ; ce pourrait très bien être trois mois, un an, ou autre chose), quelque chose survient, et vous dites, "Je le savais." Peu de gens vont sans doute vous croire, mais vous connaîtrez ce "sentiment" et comprendrez ce que c'est. Ceux qui n'ont jamais fait l'expérience du "déjà vu" peuvent avoir des difficultés à accepter que cela peut arriver et arrive, mais une fois qu'ils en auront fait l'expérience, ils comprendront de quoi vous parler. Ça devient un autre processus d'éveil.

Quand j'étais jeune -environ quatre, cinq ou six ans- j'avais des poussées de chaleur terribles, comme de la fièvre à répétition. Je sais maintenant ce que c'est, mais à ce moment-là, c'était simplement une poussée de chaleur terrible, inexplicable, inconnue qui secouait mes parents. Ma température s'élevait terriblement. Ils s'évertuaient à la faire baisser, et il m'arrivait même de délirer. J'étais littéralement hors de mon corps, mais je n'en savais rien alors. Je rêvais que je voyais des choses blanches traverser le ciel. Elles allaient d'un côté et disparaissaient, puis réapparaissaient dans une autre partie du ciel. Quand l'une d'elles s'en allait, une autre se montrait. Je n'arrivais pas à voir comment elles se constituaient et cela me gênait. C'était mon "rêve enfiévré". Beaucoup de gens ont un type de rêve particulier quand ils ont de la fièvre, celui-là était le mien.

Plusieurs années plus tard, alors que je conduisais avec des amis, nous vîmes l'aile d'un jet nous passer au-dessus. Je dis, "C'est mon rêve. C'est le rêve que je fais quand j'ai de la fièvre. J'ai vu ça il y a des années." Ils jetèrent un coup d'oeil vers le ciel et dirent : "Ah oui, tu nous l'as décrit." En nous survolant, l'aile du jet se brisa. Nous faisions partie d'un schéma de jet, nous nous sommes donc garés sur le côté de la route et nous avons attendu le passage d'un autre jet. Je ne me souvenais pas si, dans mon rêve, j'étais assis dans une voiture en train de regarder une aile d'avion, mais je me souvenais certainement de ce schéma en train de se produire.

S'agissait-il d'un rêve de fièvre ou avais-je eu une prémonition ? Si je l'avais écrit, je m'en serais assurément mieux souvenu. Aussi stupide, folle, et aberrante que semblait cette vision à ce moment là, elle s'est révélée finalement très pertinente. Je n'avais simplement pas eu la capacité de le voir et de le savoir. Nous laissons tous échapper de nombreuses choses que nous ne pensons pas dignes d'intérêt à un moment donné, pour nous rendre compte plus tard qu'elles sont en fait très valables.

Il existe un second stade de sommeil intermédiaire qui apparaît juste avant de vous réveiller le matin, c'est à ce

moment là que la plupart des rêves prémonitoires ou prophétiques surviennent. Si vous arrivez à vous remémorer ces rêves, vous aurez un aperçu préalable de chaque chose importante qui surviendra dans votre vie. Tout ce qui vous arrivera d'important dans votre vie vous apparaîtra d'abord dans ce sommeil intermédiaire du matin.

Le sommeil intermédiaire du matin peut aussi être une période pour d'autres rêves subconscients, qui ressembleront beaucoup aux rêves du sommeil intermédiaire du soir. Les souvenirs de ces deux périodes sont souvent mêlés et confus et, quand vous vous réveillez, vous pouvez avoir des difficultés pour les différencier.

4

LES RÊVES DE L'ÂME

Nous n'avons pas encore parlé du royaume de l'Ame et de la conscience de l'Ame. Quand vous atteignez le royaume de l'Ame, vous êtes dans les royaumes positifs de Lumière, les purs royaumes de l'Esprit. Les royaumes inférieurs (physique, astral, causal, mental et éthérique) sont négatifs -non pas mauvais, mais négatifs comme le pôle négatif d'une pile électrique par opposition au pôle positif. Il y a à la fois des royaumes positifs et négatifs de Lumière, tout comme il y a des pôles positifs et négatifs sur une pile. A ce niveau, l'un sans l'autre, est incomplet et déséquilibré. Rassemblés, ils forment un tout et deviennent une unité opérationnelle d'énergie et de force.

Vous avez la capacité de voyager dans les royaumes inférieurs de Lumière grâce à votre seule volonté. Vous pouvez projeter votre conscience dans ces royaumes. La profondeur de votre voyage dans les mondes inférieurs dépend de votre niveau de conscience et de développement. C'est un processus d'évolution. Beaucoup de personnes ne voyagent jamais au-delà du royaume astral durant leurs rêves et n'en sont même pas conscientes. Elles ne vous croiront pas si vous leur dites qu'il y avait autre chose. Potentiellement, cependant, chacun a la capacité de voyager dans tous les royaumes inférieurs sans guide.

Dans le Mouvement de l'Éveil Spirituel Intérieur (MSIA), il existe une conscience mystique qui est un point focal d'énergie, et qui a la faculté de transcender les niveaux pour travailler avec les étudiants et les initiés du MSIA dans tous les niveaux de conscience, en s'adaptant exactement à leurs besoins. C'est grâce au travail de la conscience mystique que le royaume de l'Ame est indiqué aux étudiants et aux initiés qui se retrouvent guidés à travers les royaumes de Lumière dans la conscience de l'Ame. Jésus Christ incarna la conscience mystique qui travaille avec le MSIA. Il dit "Je suis le Chemin, la Vérité, et la Vie ! Personne ne vient vers le Père que par moi." Il voulait dire que c'était à travers sa conscience, la conscience du Christ, que chacun pouvait recevoir les clés du royaume de l'Ame, du royaume du pur Esprit. Sans l'aide et le guidage de la Conscience du Voyageur Mystique, il est difficile d'atteindre le royaume de l'Ame. A cause de la protection du royaume de l'Ame contre tout ce qui n'est pas pur, il est beaucoup plus facile d'y parvenir avec quelqu'un qui peut nous montrer le chemin, qui peut être notre guide.

Chaque royaume de Lumière a certaines limites, certaines règles, certaines lois qui lui sont propres. Chaque royaume a un Seigneur, un superviseur, qui est responsable du respect des lois de son royaume, et qui vérifie

que ceux qui s'y trouvent se plient bien à ses règles. Quand vous voyagez dans le corps astral, vous êtes limité par les lois de ce royaume, et c'est la même chose pour tous les autres royaumes inférieurs. Mais quand vous voyagez dans le corps de l'Ame, sous la protection et le guidage de la Conscience du Voyageur Mystique, vous êtes libre et vous n'êtes limité par aucun des royaumes inférieurs. Une fois que vous avez appris comment faire et que vous travaillez avec la Conscience du Voyageur Mystique, vous pouvez sauter directement de la conscience physique dans la conscience de l'Ame, dans le royaume de l'Ame. Puis, vous pouvez redescendre à travers tous les mondes inférieurs, en prenant un véhicule d'expression dans chaque royaume où vous allez. Vous prendrez ces corps inférieurs, ou enveloppes, selon les besoins, tout en gardant toujours la liberté de la conscience de l'Ame.

Pour ceux et celles qui étudient et sont des initiés du Voyageur Mystique, le royaume de l'Ame est leur but, et ils peuvent voyager dans le royaume de l'Ame et même plus loin durant leurs voyages nocturnes. Une grande partie de leur voyage dans les royaumes inférieurs de Lumière est destiné à leur apprentissage et à leur croissance, et aussi à terminer des actions commencées dans ces niveaux inférieurs pour les rendre

ensuite libres de voyager dans ce que j'appelle la "haute sphère", à savoir le royaume de l'Ame et plus haut.

Quand vous travaillez au sein du MSIA, sous la protection du Voyageur, il vous est possible de dépasser les royaumes inférieurs. Quand vous vous endormez profondément, vous êtes immédiatement propulsé dans le royaume de l'Ame par le Voyageur. Puis, tandis que vous redescendez dans les mondes inférieurs, vous faites toutes vos expériences sous la protection du Voyageur. Rien ne peut vous blesser, rien ne peut vous faire du mal.

Même si vous n'êtes pas dans la conscience de l'Ame, rien ne peut vous embêter si ce n'est ce que vous avez créé. Si vous créez de la peur, vous devenez peureux. Si vous créez de la négativité, vous devenez négatif. De même si vous êtes gentil, vous générerez amour, harmonie, équilibre, bonne volonté, et amitié, car tout cela vous est ensuite retourné. Quand vous travaillez dans les autres royaumes, vous rencontrez tout ce que vous avez créé. Ne serait-ce donc pas formidable si toutes vos créations étaient belles, positives et qu'elles vous inspirent !

Dans les royaumes de Lumière, le travail du MSIA

représente environ dix pourcent sur le plan physique et environ quatre vingt dix pourcent sur le plan spirituel. En état de rêve, qui reflète votre activité dans les autres royaumes de Lumière, il y a en permanence des séminaires, des enseignements, des entraînements, un apprentissage. Cette formation ne s'arrête jamais - "vingt cinq heures par jour, huit jours par semaine". Si vous prenez conscience de ces différents niveaux, vous pouvez en recevoir de plus en plus d'informations. Vous avez le potentiel d'en devenir de plus en plus conscient et de les utiliser comme faisant partie de votre vie de tous les jours.

Quand vous travaillez directement avec le Voyageur Mystique, en tant qu'étudiant se préparant à l'initiation, ou en tant qu'initié au Courant du Son Divin, vous ferez des expériences dans votre voyage nocturne qui seront spécifiques à cette relation.

Par exemple, vous aurez peut-être des rêves avec le "Voyageur" qui feront partie de vos propres niveaux intérieurs, plutôt que de rencontrer le Voyageur dans un des royaumes de Lumière en tant que réalité extérieure. Vous pouvez voir la forme que vous identifiez comme étant le Voyageur, et faire l'expérience de sa présence à vos côtés, vous guidant et vous montrant le chemin. Ce

peut être cette partie de vous centrée dans la Conscience du Voyageur qui vous guide -et c'est peut être ce qui vous convient parfaitement à ce moment là. Un de vos niveaux plus profonds peut simuler la forme du Voyageur parce que vous accorderez crédit et reconnaissance à cette forme. Si vous vérifiez ces rêves avec moi personnellement, je vous dirais peut-être que je n'en faisais pas partie, voulant dire par là que ces rêves sont survenus dans vos propres niveaux intérieurs. Cela ne les rend pas moins valables pour autant. Cela signifie simplement qu'ils faisaient partie de votre propre processus intérieur.

Des illusions peuvent apparaître dans des rêves avec le "Voyageur". Si vous rêvez de Lui et que vous soyez ouvert à son guidage, il y a quelques clés utiles qui vous permettront de vérifier la validité de votre expérience. Quand vous voyez vraiment la forme du Voyageur dans votre voyage nocturne, cette expérience s'accompagne de sentiments d'amour, de sécurité et de protection. Si vous voyez la forme du Voyageur et que vous ressentiez de la crainte, de l'angoisse, soyez conscient qu'il ne s'agit peut-être pas du Voyageur. La présence du Voyageur s'accompagne également d'une joyeuse énergie qui vous inspire. Une autre clé réside dans le fait que le Voyageur vous apparaîtra normalement à votre droite ; occasion-

nellement, il peut apparaître directement devant vous. Si vous voyez ou entendez le Voyageur sur votre droite, c'est une très bonne indication sur sa réalité. Si une forme ressemblant au Voyageur apparaît sur votre gauche, faites attention. En cas de doute, appelez la Lumière et le Voyageur en demandant protection. Si cette forme est fausse, elle disparaîtra. Si vous entendez dans votre oreille gauche, ce que vous identifiez comme étant la voix du Voyageur, soyez très prudent avant de vous laisser guider par elle. Faites une vérification auparavant. La façon sans doute la plus valable pour vérifier la véracité et la validité de l'apparence du Voyageur au cours du voyage nocturne est de vérifier l'information que vous recevez. Le Voyageur ne sera jamais en contradiction avec ses propres enseignements. Si dans un de vos rêves, quelqu'un apparaissant comme le Voyageur vous dit quelque chose qui est en contradiction avec les enseignements énoncés dans les discours, les cassettes et les livres du MSIA, vous n'avez pas été en contact avec le Voyageur. Les enseignements reçus de l'intérieur ne contredisent pas ceux que vous recevez extérieurement. Cependant, ils peuvent les amplifier.

Le Voyageur ne vous donnera jamais aucun conseil, à aucun niveau qui soit susceptible de vous blesser ou de vous peiner, vous ou qui que ce soit d'autre. Il ne vous

conseillera jamais de tricher ou de mentir. Il ne vous conseillera jamais d'aller à l'encontre des lois de votre pays, d'être destructeur ou de duper les autres. Le Voyageur ne vous demandera jamais de divulguer ce qui est sacré et secret. Si qui que ce soit, sous quelle que forme que ce soit (en dehors de John Roger, physiquement, ou d'une des personnes chargée des initiations au sein du MSIA, physiquement) vous demande de répéter votre ton d'initiation sur ce niveau ou tout autre niveau des royaumes intérieurs ou extérieurs, vous n'avez pas affaire au Voyageur, ni à un être de Lumière. Il se peut que vous disiez votre ton pour provoquer l'esprit qui vient à vous en tentant de vous séduire. S'il vient de Dieu, il vous redira votre ton. Si ce n'est pas le cas, il disparaîtra.

Il est également important de savoir que vous pouvez rencontrer en rêve de nombreux niveaux d'illusion et de tentation. Les enseignements de ce monde ne sont pas séparés de vos rêves. Ce que vous apprenez ici bas est aussi valable dans les autres niveaux, tout comme les enseignements appris dans les rêves s'appliquent aussi à ce niveau. Les clés que vous avez apprises ici sur le plan physique en ce qui concerne le travail avec la Lumière, le fait de vous entourer de Lumière pour vous protéger, demander la présence du Voyageur, chanter votre ton

d'initiation, tout cela marche en état de rêve aussi efficacement qu'ici. Par conséquent, utilisez les outils que vous avez appris et appliquez-les à tous les niveaux de votre existence.

Il est important de réaliser qu'il y a plusieurs niveaux très subtils de désir et d'illusion qui peuvent s'activer au sein de votre propre conscience. Vous pouvez tellement avoir envie de faire quelque chose que vos propres schémas subconscient et inconscient vont tenter de remplir ces schémas de désir en prenant une forme qui vous autorisera à accomplir ce désir. Alors vous aurez toutes les justifications pour faire tout ce que vous vouliez faire. Vous direz, "Mais, on m'a dit en rêve que c'était une action correcte". C'est peut-être une illusion née du désir et perpétrée dans la tromperie. Ne soyez pas absurde dans votre relation à vous-même. Soyez honnête avec vous-même et vérifiez vos différents niveaux ainsi que l'information. Les enseignements intérieurs dont vous serez capable de vous rappeler seront toujours en concordance avec les enseignements extérieurs. Le Voyageur ne soutient jamais ni la malhonnêteté, ni la fourberie. Le vieil adage comme quoi "la malhonnêteté confisque l'aide divine" est totalement vrai.

Si vous recevez des informations et que vous doutez de

leur harmonie avec les enseignements du Voyageur, soyez intelligent et vérifiez les. Ecrivez-moi ou à quelqu'un de mon équipe. Si j'étais dans votre rêve ou dans votre expérience de voyage nocturne, je peux aisément le vérifier pour vous et, si je n'étais pas dans votre rêve, ce sera tout aussi facile pour moi de vous le dire. Ne vous laissez pas prendre au piège de vos illusions, aussi intelligent que puisse être leur déguisement pour ressembler à l'Esprit. Une clé importante est de toujours aller vers l'expérience suivante, le niveau suivant. Si vous agissez ainsi, même si vous vous êtes laissé prendre dans une illusion, vous n'y resterez pas. Vous la traverserez et continuerez à vous élever.

Beaucoup de gens sur le chemin du Courant du Son ont des expériences initiatiques durant les rêves. Chaque initiation au Courant du Son réalisée sur le plan physique est toujours précédée d'une initiation dans les royaumes plus élevés. L'initiation sur le plan physique en est la vérification, et sa connexion avec ce niveau. Si vous faites l'expérience d'une initiation au Courant du Son durant un voyage nocturne, elle s'accompagnera de quelques points de référence qui permettront de l'identifier en tant que telle. L'un d'eux sera la présence du Voyageur, peut-être d'autres personnes qui sont aussi des initiés, et souvent des membres de

l'équipe du MSIA directement impliqués dans le processus d'initiation. Nous remarquerez sans doute une intensification d'énergie dans tous les niveaux, y compris le niveau physique. Une autre clé sera une intensification notoire de l'activité de l'énergie de la Lumière dans le troisième oeil et/ou le chakra de la couronne. Souvent, vous garderez en mémoire les mains du Voyageur placées sur votre tête.

Au sein même d'une initiation au Courant du Son, il existe beaucoup d'initiations de Lumière. Si vous êtes initié au royaume causal, vous ferez l'expérience et peut-être vous rappellerez-vous beaucoup d'initiations au sein de ce royaume. Ce sont de belles expériences avec, parfois, la présence du Voyageur. Généralement, elles n'ont pas l'intensité d'une initiation au Courant du Son et ne comporteront pas toutes les clés permettant de les identifier en tant qu'initiation au Courant du Son. Si vous faites l'expérience de ces rêves d'initiation, et que vous désiriez les vérifier avec moi physiquement, en m'écrivant, ça ira très bien. Mais commencez par vérifier à votre propre stade de connaissance, pour voir si cette expérience était réelle ou simplement un déguisement de votre désir.

5

ÉQUILIBRER LES ACTIONS PASSÉES À TRAVERS LES RÊVES

Maintenant que vous avez une certaine conscience et une connaissance pratique de ce qui se passe durant les rêves et des niveaux que vous y traversez, j'aimerais revenir en arrière et vous donner des informations complémentaires.

Il existe une loi commune à tous les royaumes inférieurs de Lumière, c'est la loi de cause à effet. C'est simplement une action -la vôtre, la mienne, celle du monde physique et de beaucoup d'autres royaumes d'existence. Ce n'est ni positif, ni négatif, ni bon, ni mauvais ; c'est une action, un changement et une expérience. Une dynamique très simple la gouverne : vous récoltez ce que vous semez.

Avant de venir dans cette expérience physique, vous avez accepté de faire l'expérience et de compléter certaines actions durant votre temps de vie. Cela ne concerne que vous. Vous clarifiez des actions avec vous-même, vous venez sur le plan physique pour les travailler, les équilibrer et les terminer. Quelquefois, une autre personne viendra vous aider à équilibrer vos actions passées, mais chacun de vous peut avoir choisi d'équilibrer ces actions avec d'autres personnes.

Les actions doivent être clarifiées et équilibrées indivi-

duellement, à l'intérieur de chacun. Vous pouvez parfois regarder dans les vies passées et voir quand deux personnes vivant ensemble maintenant, étaient déjà ensemble auparavant, il n'en reste pas moins que chacun doit clarifier ces actions à l'intérieur de lui-même et les équilibrer.

Il y a une force maîtresse, ou maître des rêves, venant des royaumes spirituels, qui travaille avec les étudiants du MSIA. Une des raisons pour lesquelles le rêve devient d'une telle valeur spirituelle, tient au fait que grâce à l'action du maître des rêves, vous avez la possibilité d'équilibrer des actions dans vos rêves au lieu de le faire sur le plan physique. Comment pourriez vous aimer vivre tous ces cauchemars à l'état de veille ? Grâce à cela, beaucoup d'actions négatives (comme des accidents de voiture ou autres situations dangereuses et effrayantes) peuvent être évitées sur le plan physique, et terminées sur un autre plan à travers le processus des rêves.

En état de rêve, le maître des rêves vous montrera les illusions des mondes du rêve. Il vous montrera quelle action est une illusion et celle qui est la réalité. Votre apprentissage et votre progression peuvent en être vraiment accélérés quand vous n'avez pas à vivre réellement

toutes ces choses.

Lors des rêves, vous pouvez également équilibrer des actions de vos vies passées. Vous n'avez assurément pas toujours été la gentille personne de maintenant. Certains ont même fait des choses terribles aux autres et à eux-mêmes. Votre "ego spirituel" serait horriblement choqué de découvrir que vous étiez probablement moins que spirituel dans une autre vie.

Vous devez rembourser vos dettes ; vous devez rééquilibrer vos actions. Chaque fois que vous en équilibrez une, même si cela se fait au travers d'une situation difficile ou malheureuse, vous devenez plus libre. En remboursant chaque dette, vous vous libérez de plus en plus. Et c'est absolument formidable de pouvoir rééquilibrer ces actions dans tous les royaumes de Lumière, et pas seulement sur le plan physique. Quand vous travaillez avec le maître des rêves pour équilibrer des actions, vous pouvez clarifier et vous libérer beaucoup plus vite.

Tout comme vous avez des actions à équilibrer sur le plan physique de conscience, vous pouvez aussi en avoir dans le royaume astral, le royaume causal, le royaume mental et le royaume éthérique. Vous devez vous occu-

per de vos dettes dans chaque niveau. Vous pouvez le faire grâce au rêve.

Quand vous voyagez dans le corps astral, vous pouvez équilibrer des actions à ce niveau, et dans le corps causal, vous pouvez équilibrer des actions au niveau causal. Le même processus s'applique aux royaumes mental et éthérique.

Il existe beaucoup de niveaux, ou fréquences, dans chaque royaume de Lumière. Par exemple, il y a actuellement plus de quatre milliards de personnes sur cette planète, vous avez parfaitement conscience de la présence de certains, vaguement conscience de la présence d'autres. Si tous ces êtres étaient dans le royaume astral vous ne seriez pas forcément conscient de leur existence mais, uniquement de la vôtre sur ce royaume. Ici, sur ce niveau, il est pratiquement impossible d'éviter d'être conscient des êtres vivant sur le même plan. Dans l'astral cependant, si vous ne voulez pas voir certaines personnes, vous ne les rencontrerez jamais. Votre fréquence sera suffisamment différente pour que vous ne vous rendiez même pas compte de leur existence. La différence de fréquence peut être infinitésimale, mais suffisante cependant pour que vous ne vous rencontriez jamais. C'est ce que voulait dire Jésus Christ quand il

dit : "Dans la maison de mon Père, il y a de nombreuses demeures." Il ne se référait pas aux niveaux de conscience, car les gens de l'époque n'en auraient pas compris le sens. Mais ils pouvaient comprendre une demeure, un endroit pour vivre, une maison. Le vocabulaire diffère aujourd'hui, mais le sens en reste le même.

Si vous êtes entrain d'équilibrer des actions passées dans les autres royaumes, vos rêves peuvent devenir extrêmement intenses. Des rêves de ce type, relatifs à une libération et un accomplissement, ne sont pas toujours très plaisants. Souvent, le subconscient bloquera la mémoire de ces rêves d'équilibrage, et vous devrez lui en être reconnaissant, même si vous vous réveillez avec une impression de lourdeur et de vague à l'âme. Il est bon d'avoir de l'eau près de votre lit. Si vous avez eu des rêves difficiles ou un réveil avec un sentiment de lourdeur, buvez de l'eau au réveil. Cela vous aidera à vous déconnecter, en coupant court à l'oppression du rêve. Cela clarifiera vite les choses, et vous permettra de revenir sur le plan physique pleinement conscient et présent.

COMMENT RÉTABLIR LA CONSCIENCE PHYSIQUE

Quand le matin vous revenez de vos voyages nocturnes,

vous pouvez quelque fois entendre comme un "pan!", ou avoir l'impression d'avoir été plaqué sur votre lit. Vous pouvez aussi vous réveiller en sursautant, les yeux clignotant, vous pouvez fixer le plafond et penser, "Qu'est ce que ça pouvait bien être ?" Vous écoutez attentivement pour vérifier si une voiture a pétaradé ou si quelqu'un a claqué une porte, tout en sachant que rien de tel n'est arrivé. Vous savez que cette sensation vient de l'intérieur de vous.

Si vous revenez à la conscience physique trop rapidement, votre dos, vos épaules, votre nuque ou votre tête peuvent être douloureux. Vous pouvez vous réveiller en pouvant tout juste bouger, et penser qu'il s'agit peut-être d'arthrose ou de rhumatisme, ou tout simplement que vous prenez de l'âge. Vous êtes peut-être rentré trop vite dans votre corps.

Quelquefois, quand vous revenez trop vite dans votre corps, vous n'y rentrez pas parfaitement, orteil dans orteil, ongle dans ongle. Quand cela arrive, vous êtes dans le brouillard toute la journée. Vous dites, "Je ne suis pas dans mon assiette aujourd'hui, je ne suis pas complètement là". Et c'est vrai, vous n'êtes pas totalement là. Si vous vous sentez ainsi, pas tout à fait dans vos baskets, ça peut vous aider de retourner vous allon-

ger en position bien droite, avec vos bras le long du corps pour que l'énergie électromagnétique puisse circuler librement, sans interruption. Fermez les yeux, et comptez pour vous remettre dans votre corps. Commencez par dix, dites-vous à vous-même que lorsque vous atteindrez zéro, vous serez totalement intégré et présent dans votre corps. Puis commencez à compter à rebours. Vous pouvez aussi faire des exercices physiques. De vigoureux "assis-debout", des étirements vous remettront dans votre corps très rapidement.

Une autre technique pour rétablir la conscience physique est de dire le son "i" silencieusement ou à haute voix plusieurs fois. Dites de façon soutenue "iiiiii", en commençant à voix très basse, et en imaginant le son autour de vos pieds, puis en le faisant monter dans les aigus, imaginez-le en train de monter le plus haut possible jusqu'au dessus de la tête, puis faites-le redescendre à vos pieds en baissant la voix. Le fait de chanter ce ton plusieurs fois peut réaligner toutes vos énergies et vous ancrer à nouveau sur le plan physique.

6

L'INTERPRÉTATION DES RÊVES

L'interprétation des rêves peut être délicate, car vous voyagez sur tellement de niveaux en même temps. Durant la même nuit, vous pouvez avoir un rêve provenant du subconscient, un rêve prémonitoire et des expériences sur les niveaux de conscience de l'Ame, éthérique, mental, causal et astral. Puis vous revenez à la conscience physique, et vous tentez de percevoir tout cela avec votre esprit. Vous pouvez vous réveiller et dire, "J'ai rêvé que je faisais du hors-bord en traversant le désert et ma tante était là. Elle est morte depuis vingt ans, mais j'étais si heureux de la voir. Puis nous avons vu des indiens en canoës, mais ce n'était pas vraiment des indiens, ils leur ressemblaient simplement".

Les rêves dont vous vous rappelez, avec ce genre d'embrouillamini, sont habituellement un mélange répétitif de schémas de pensées venant de plusieurs royaumes différents. Les mémoires s'entremêlent et le résultat semble confus. Vous auriez pu rêver d'éléphants dans le royaume astral, et dans le royaume causal ressentir un grand sentiment d'appartenance et d'amour. Dans le royaume mental, vous auriez pu apprendre les principes de l'aérodynamique, et dans l'éthérique apprendre à vous réaliser. Vous vous éveillez ensuite dans le physique, ramenant un conglomérat des mémoires de ces royaumes et des expériences. Il n'y a aucun doute que

certains de vos rêves puissent paraître confus. La mémoire peut être multidimensionnelle et difficile à interpréter. Le mieux est que vous gardiez trace de tous ces rêves. Quand vous serez plus accoutumé à tout cela, vous serez à même de différencier les niveaux de conscience et de déchiffrer les expériences de vos voyages nocturnes.

En réalité, personne d'autre que vous ne peut mieux interpréter vos rêves. Si quelqu'un vous les explique, vous avez en dernier ressort le choix d'en accepter ou d'en rejeter l'interprétation. Et si de toute façon, vous voulez le faire, pourquoi ne pas apprendre à les interpréter vous-même ?

Vous pouvez relire votre journal et souligner les symboles qui réapparaissent dans vos rêves. Un moyen simple d'obtenir plus d'information à propos d'un symbole est de lui "parler", comme s'il pouvait vous parler à vous directement. Pour certains, transcrire cette conversation est ce qui marche le mieux ; d'autres trouvent qu'ils peuvent tenir des conversations imaginaires avec le symbole, découvrir ce qu'il représente pour eux, et connaître tout ce qu'il contient d'information. Je connaissais une jeune femme qui rêvait qu'elle marchait le long d'une allée qui était bloquée par une énorme

araignée noire dans sa toile. Elle se réveillait un peu effrayée et ennuyée, mais après s'être calmée, elle tint une conversation imaginaire à la fois avec l'allée sur laquelle elle marchait et l'araignée qui la bloquait, et obtint des informations utiles qu'elle pourrait utiliser dans sa vie de tous les jours. La route sur laquelle elle avançait représentait pour elle le chemin spirituel qu'elle avait choisi, et elle découvrit que l'araignée était une partie d'elle-même qui se sentait jugée comme étant horrible et indigne de ce chemin. Son jugement et son rejet de cette partie d'elle-même l'empêchait de faire les progrès désirés. Elle continua un peu plus et demanda à l'araignée ce qu'elle attendait d'elle pour la laisser passer. Elle découvrit qu'elle n'avait qu'à aimer cette partie d'elle-même qu'elle considérait comme laide et sans valeur. Cela rentrait dans le cadre des enseignements qu'elle avait étudiés et l'aida à mieux s'accepter elle-même. Peut-être voulez-vous, ou peut-être ne voulez-vous pas aller dans ce genre de détails dans vos rêves. Ce n'est qu'un des nombreux outils que vous pouvez utiliser pour tirer profit consciemment de vos voyages nocturnes.

En travaillant sur vos rêves, votre capacité à comprendre ce qui est d'une quelconque valeur pour vous, peut devenir un processus très rapide. Cet investissement de

temps que vous faites quand vous commencez à travailler sur vos rêves peut vous conduire à une plus grande finesse dans votre compréhension. C'est la même chose quand vous apprenez dans d'autres domaines ; il y a une courbe d'apprentissage, les débuts prennent plus de temps pour maîtriser les compétences.

Vous devez faire très attention à séparer les différents royaumes, et à différencier illusion et réalité. Par exemple, il y a déjà un certain temps, existait une femme qui vit en rêve un tremblement de terre dévastateur. Elle prédit donc un tremblement de terre et ses prédictions furent largement publiées. Le tremblement de terre "physique" qu'elle avait prédit n'arriva jamais, mais elle mourut d'une massive attaque cardiaque à une date très proche de celle du tremblement de terre. Elle avait projeté son propre schéma de mort, et l'avait vu comme un tremblement de terre. De nombreuses fois, vous vous projetez vous-même dans vos propres schémas de rêve, pour le percevoir ensuite comme une action extérieure à vous-même. C'est bien d'en avoir conscience et de séparer vos propres projections de la réalité d'autres rêves.

Les rêves de tremblement de terre peuvent aussi symboliser des agitations émotionnelles, et annoncer de pro-

fonds changements dans votre environnement. Si vous rêvez de tremblement de terre, vous n'avez pas forcément besoin de quitter la ville pour les fuir. Il vous suffit d'assister aux changements qui s'opèrent dans votre vie et de réaliser que vous avez là l'opportunité d'accompagner ces changements et de vous aimer à travers eux.

Occasionnellement, vous pouvez faire l'expérience d'un rêve dans un rêve, dans lequel vous vous "réveillez" d'un rêve, et découvrez que vous êtes encore en train de rêver. Le rêve dont vous vous éveillez est en général plutôt traumatisant. Le subconscient, travaillant comme un gardien, brisera le schéma, et vous vous retrouverez sur un autre niveau. Le subconscient veillera à protéger la conscience de tout traumatisme. Ainsi quand vous avez des périodes durant lesquelles vous n'avez aucun souvenir de vos rêves, soyez suffisamment sage de ne pas vous forcer à vous en souvenir. Il peut y avoir une bonne raison à ce que la mémoire soit bloquée temporairement. Quand vous travaillez dans ce domaine, ou tout autre secteur, à quel que moment que ce soit, n'oubliez pas de demander que ce soit pour le plus grand bien.

Il y a tout un secteur des rêves qui concerne la communication avec un être mort : "J'ai rêvé que ma mère

venait dans ma chambre et me disait de me réveiller, parce que j'avais oublié de verrouiller la porte. Je me suis levé pour vérifier et j'avais bien oublié de le faire." Cela survient quand la personne dont on rêve se trouve sur le plan astral, qui est si près du plan physique que ce genre de communication directe peut survenir. Cela peut aussi arriver entre deux personnes vivant toutes deux sur le plan physique et, lorsque cela se produit, cela signifie habituellement que l'une d'elles voyage dans le corps astral. Cela se passe, que les personnes en soient conscientes ou non.

Les personnes du MSIA qui ont des êtres aimés sur le plan de l'Esprit, ont été en rêve à plusieurs reprises dans le royaume et le niveau sur lesquels ces êtres aimés résident. Ils les y ont vus, ont communiqué avec eux, et ont réalisé qu'ils étaient particulièrement vivants, pas au sens physique du terme, mais au sens large, bien, en bonne santé, heureux, et comblés de leur présent état de conscience.

Le sentiment de tristesse généré par la séparation d'avec un être cher s'en va et laisse souvent place à la joie, que le rêveur soit conscient ou non de sa visite au cours du rêve. Certaines personnes qui s'en souviennent, m'ont demandé de le vérifier. Ma question est alors, "Cela

vous semblait-il vrai, à ce moment là ?" Ils répondent habituellement, "Oh, oui, très vrai." En y pensant, ils réalisent qu'à ce moment là, l'état d'éveil physique semblait alors plutôt irréel. Mais, quand vous quittez la conscience physique, les royaumes supérieurs deviennent plus réels que celui-ci.

7

LA VALEUR SPIRITUELLE DU RÊVE

Quand vous mourez dans le monde physique, vous allez du côté de l'esprit en tant que progression dans votre évolution. Vous allez tout près du niveau de conscience, du royaume de Lumière, que vous étiez capable de manifester quand vous étiez ici-bas, et il se peut même que vous alliez juste un petit peu plus haut.

Si vous aviez atteint ici le niveau causal de conscience, vous irez dans le royaume causal. Si vous avez atteint le niveau mental de conscience, vous irez dans le royaume mental, et ainsi de suite. Si votre conscience est ancrée dans un des royaumes inférieurs, vous êtes encore limité par la loi de cause à effet, et vous devez encore vous mouvoir dans une existence physique matérielle pour travailler et venir à bout de ces schémas, afin de vous libérer dans les royaumes supérieurs.

Si vous vous êtes établis en conscience au niveau de l'Ame, vous allez dans ce royaume et le schéma de retour est annihilé. Une fois que vous êtes allé au-dessus du cinquième royaume, dans l'Esprit positif, vous n'avez plus besoin de revenir sur la terre physique. Votre Ame est votre propre juge, et vous place dans le royaume adéquat et au niveau approprié. Il n'y a pas de juge extérieur ; votre propre Ame vous juge - et cela de façon si honnête que vous ne pouvez même pas tricher un

tant soit peu. Elle connaît tout ce que vous avez fait, pensé, ressenti afin d'être totalement impartiale. Et Elle est totalement impartiale.

Je vous ai donné un aspect schématique de ce qui survient durant le voyage nocturne. Les possibilités et variantes sont infinies. Exactement comme il y a plus de cinq milliards de personnes sur cette planète, il y a plus de cinq milliards de façons d'expérimenter le rêve. Vos expériences ne seront pas exactement les mêmes que celles de qui que ce soit d'autre. Elles vous seront propres, individualisées.

Certaines personnes, par exemple, iront au-delà du sommeil intermédiaire. Les autres niveaux de conscience peuvent s'éloigner du niveau physique dans un ordre différent, pas forcément selon l'ordre que j'ai indiqué. Il se peut que tous ces processus surviennent en une seule nuit, ou seulement un, ou bien encore deux. Ce n'est pas parce que vos différents niveaux de conscience voyagent dans un schéma particulier dans la nuit de lundi qu'ils répéteront ce schéma dans la nuit de mardi. Le processus peut varier terriblement d'un moment à un autre. Vous pouvez faire l'expérience du voyage nocturne durant seulement une partie de votre temps de sommeil, et en comparaison la conscience sera en état d'en-

dormissement durant le reste de votre sommeil. Les rêves et le voyage nocturne peuvent prendre très peu de temps ou la totalité de votre temps de sommeil. Vos expériences significatives peuvent survenir juste après que vous vous soyez endormis, aux premières heures du jour, ou juste avant votre réveil. Vous voyez ce que je veux dire ? Il n'y a pas qu'une seule façon. Il y en a plusieurs. Il ne vous reste qu'à découvrir la vôtre.

Certaines personnes rêvent aux alentours de trois, quatre heures du matin et, quand vient le moment de se lever, elles n'arrivent pas à se souvenir de leurs rêves. Cela devient difficile d'en garder la trace. Si vous rêvez vers quatre heures, mettez votre réveil à cette heure-ci. Réveillez-vous et notez vos rêves ; puis, suggérez-vous : "Demain matin, j'aimerais rêver à cinq heures du matin." Le jour suivant, mettez le réveil à cinq heures. Quand il vous réveille, notez vos rêves, et suggérez-vous que vous aimeriez avoir des rêves vers six heures le lendemain matin. Vous pouvez changer et faire bouger votre schéma de rêve de cette manière. En deux semaines, vous devriez être en mesure de rêver aux premières heures du matin, juste avant de vous lever, de telle façon qu'au moment de votre réveil, vous êtes à même d'écrire vos rêves en en ayant un souvenir plutôt clair.

Si le fait d'écrire vos rêves vous est difficile, vous pouvez expérimenter d'autres manières d'en garder la trace. Vous pouvez essayer de les enregistrer avec un magnétophone près de votre lit, si cela marche pour vous. Il n'y a aucun restriction particulière si ça marche pour vous. S'il y a quoi que ce soit qui puisse accroître votre éveil spirituel, utilisez-le.

Quand vous apprenez les techniques d'expansion de votre conscience (et noter vos rêves en est une importante), vous pouvez être conscient de tous les niveaux de conscience en même temps, avec un éveil aussi réel que celui que vous avez sur le plan physique en ce moment. Cette conscience multidimensionnelle vient avec une réalisation, une connaissance et un état d'être ; cela ne vient pas en y pensant ou en le mentalisant.

L'état de rêve, le voyage nocturne dans l'esprit, est une expérience d'apprentissage. C'est une progression de votre conscience dans les niveaux supérieurs de Lumière. Votre liberté réside dans la conscience de l'Ame. Quand vous atteignez l'Ame, vous pouvez même aller plus haut jusqu'au centre du Dieu suprême, et devenir co-artisan avec Dieu. La progression qui vous est ouverte est sans fin et infinie. En voyageant au-dessus du royaume de l'Ame, vous parvenez à une conscience totale - ou

conscience de Dieu- et vous faites l'expérience du grand Océan d'Amour et de Gratitude. Il n'existe aucun mot pour ces expériences. Vous devez en faire l'expérience pour en avoir la compréhension. Vous devez le faire pour vous-même. Je ne peux pas le faire pour vous, votre propre expérience vous renseignera.

Vous devez trouver la vérité en vous-même. Vous pénétrez dans tous les niveaux de conscience et vous vous mouvez à l'intérieur. Quoiqu'il arrive, vous n'arrêtez pas; vous continuez votre progression. Si vous continuez d'avancer, vous ne pouvez pas vous laisser prendre par l'illusion. Dès que vous vous arrêtez et que vous dites, "Ça y est", les illusions surviennent et vous limitent. Continuez - toujours.

Le voyage nocturne est l'entraînement de base pour maîtriser les illusions. Grâce au processus du rêve, vous pouvez apprendre à reconnaître et dépasser les illusions continuellement. Ce sont vos leçons d'épanouissement. Utilisez-les. Vous appréhendez ces choses par vous-même. Votre développement spirituel est individuel. Je peux montrer le chemin. Je peux être le guide. Je peux voyager avec vous et rester près de vous. Je peux clarifier des choses pour vous, vous soutenir et vous guider si vous m'y autorisez.

Le Voyageur est toujours avec vous, mais ne peut pas faire les choses à votre place. Vous devez consciemment vous mettre en position de vous laisser guider et diriger si vous voulez avancer sur le chemin de votre éveil spirituel intérieur, de votre évolution spirituelle à travers les mondes inférieurs menant au pur Esprit, mondes où vous résidez dans la liberté de la conscience de votre propre Ame.

8

LA MÉDITATION DE LA FLAMME

La méditation de la flamme est destinée à libérer beaucoup de zones émotionnelles de votre conscience. C'est une bonne méditation si vous vous êtes senti irrité, énervé, en colère, ou émotionnellement déséquilibré.

La méditation de la flamme travaille avec les énergies très spécifiques et puissantes du feu. Le feu est toujours une épée à double tranchant. Il peut être utilisé à très bon escient, comme par exemple pour apporter chaleur, cuisson de nourriture, construction, pour décorer et embellir. Cependant, lorsqu'il est incontrôlable, le feu est une des forces les plus destructrices qui soit. J'approche chaque méditation ayant le feu comme point focal, avec une extrême précaution. Je vous suggère de toujours respecter la force avec laquelle vous travaillez, et d'utiliser votre bon sens dans votre manipulation du feu.

La pratique de la méditation de la flamme peut influencer directement votre état de rêve. En général, cela va élever la conscience de vos rêves. Vous pouvez vous souvenir beaucoup plus de vos rêves après cette méditation ,et il se peut qu'ils soient d'une nature inhabituelle. Il se peut que vous rêviez du feu et que vous ressentiez quelque trouble émotionnel dans vos rêves. Ne laissez

pas cela vous déranger. Les émotions se libèrent ; vous recevez un équilibrage émotionnel. C'est une des plus grandes valeurs de cette technique.

Cette technique est à ce point puissante que je vous suggère de l'aborder avec précaution. La première fois, ne la faites pas plus de cinq à dix minutes. Les énergies apportées par cet exercice et les schémas émotionnels libérés sont beaucoup plus dynamiques que ce à quoi vous pouvez être habitué. Faites cette méditation durant cinq ou dix minutes, puis observez vos rêves et votre équilibre émotionnel de très près. Si les choses sont un peu inhabituelles ou un peu dérangeantes, ne pratiquez pas cette méditation durant plusieurs jours. Donnez-vous le temps que tout se calme et retrouve son équilibre. Puis faites-le de nouveau. Si tout va bien à nouveau, continuez et faites la méditation un peu plus longtemps. Continuez d'observer les rêves et les émotions. Si cela vous secoue un peu, laissez tomber durant quelques jours, puis faites-le à nouveau quand vous vous sentez rééquilibré. Quand vous serez accoutumé à ces énergies plus élevées, vous serez capable de pratiquer cette méditation durant des périodes plus importantes. Je vous suggère de ne pas pratiquer la méditation de la flamme durant plus de vingt minutes par jour. C'est déjà beaucoup et vous obtiendrez tout ce dont vous avez

besoin de ce laps de temps. Une pratique plus longue peut ne pas vous être bénéfique.

Pour faire cette méditation, prenez une bougie plus haute que le bougeoir la contenant, afin que vous puissiez en voir facilement la flamme. La bougie en elle-même n'a pas d'importance. Vous pouvez prendre des bougies effilées, larges ou des petites bougies votives. Elles conviendront toutes tant qu'elles ne sont pas trop enfoncées dans leur support vous obligeant ainsi à regarder la flamme par en-dessus. Il faut que vous voyiez bien la flamme quand vous regardez droit devant vous.

Durant la méditation, veillez à ce que la flamme de la bougie soit environ au niveau de vos yeux. Vous pouvez soit tenir la bougie à la main , soit la poser sur quelque chose, à partir du moment où elle est au niveau des yeux. Si c'est possible, il est mieux de la poser. Cela évitera de la laisser éventuellement tomber tandis que vous glissez dans la méditation. Ne le faites jamais au lit ou dans tout endroit où il y a un risque d'incendie. Soufflez toujours la bougie dès que vous avez terminé la partie de la méditation nécessitant la flamme.

Dès que vous avez la bougie et le lieu prêts pour la

méditation, allumez la bougie, asseyez-vous confortablement et invoquez la Lumière pour vous protéger. Demandez que la méditation ne vous apporte que ce qui est pour votre plus grand bien. Bien que ce ne soit pas nécessaire, vous pouvez avoir un fonds musical très doux. Cela peut vous aider à rester concentré, à garder un point de référence pour l'esprit et son rythme.

Commencez à fixer la flamme de la bougie en plaçant votre conscience dans ce point de Lumière. Observez seulement ce qui se passe dans et autour de la flamme, et observez les sensations et réactions dans votre corps. Il est très important de ne pas vous laisser glisser dans une sorte d'état de transe tandis que vous fixez la bougie. Cela arrive facilement avec cet exercice. Il est primordial de laisser l'énergie s'écouler en avant vers la flamme, puis s'évacuer au-dessus. Ne laisser pas l'énergie se diluer dans votre conscience. Si vous sentez que l'énergie commence à s'amenuiser ou à s'évanouir à l'intérieur de vous, soufflez la bougie et arrêtez immédiatement la méditation. On ne doit pas abuser de ces énergies.

L'état de transe n'est pas l'état d'être le plus positif, ni celui qui élève le plus. Il n'apportera pas la libération positive d'un déséquilibre émotionnel. Par contre, il

pourrait se combiner au déséquilibre, et rendre la conscience confuse. Il est donc extrêmement important que vous contrôliez ce potentiel soigneusement. Faites en sorte que l'énergie continue de s'écouler à l'extérieur et vers le haut, et arrêtez la méditation immédiatement si vous sentez l'énergie se diluer à l'intérieur. Vous le saurez quand cela arrivera. Vous serez à même de le ressentir si vous entrez en transe. Si vous pouvez récupérer l'énergie et la reconcentrer vers l'extérieur dans la flamme, ça va. Si vous ne le pouvez pas, arrêtez la méditation.

En fixant la flamme, des zones émotionnelles peuvent commencer à s'agiter à l'intérieur de vous. Vous pouvez ressentir de puissants sentiments de trouble et de désespoir tandis que les tourments de votre vie sont amenés à la surface et purifiés dans le feu de l'Esprit symbolisé par la flamme. Observez tout simplement ces sentiments quand ils apparaissent, maintenez votre concentration sur la flamme et relâchez tous ces sentiments dans la Lumière. Devenez un canal neutre à travers lequel les émotions peuvent s'évacuer et être nettoyées.

Vous pouvez ressentir un tiraillement ou une sensation de pulsation dans la zone des yeux, entre les yeux et dans la tête. Les yeux peuvent pleurer, la vision se

brouiller. Tout cela fait partie du processus de libération et d'élévation dans des zones de perception et d'éveil supérieurs.

En fixant la flamme, il se peut que vous remarquiez qu'elle s'élance très haut, ou vacille presque violemment durant un moment, pour ensuite se consumer normalement à nouveau. Ce peut n'être qu'occasionnel, ou cela peut aussi se répéter. Il peut y avoir différentes causes possibles. L'une d'elles venant du fait qu'il y a quelque chose dans la mèche de la bougie engendrant ce vacillement et cette combustion irrégulière. Changez de bougie si cela vous distrait. Si cela ne provient pas de la mèche, ce peut être vous qui soufflez sur la bougie en exhalant, faisant ainsi vaciller la flamme. Dans ce cas, tenez la bougie suffisamment loin de vous afin de ne pas souffler dessus, ou respirez doucement pour ne pas en affecter la flamme. Si ce n'est ni la mèche, ni votre respiration, ce peut être l'énergie présente qui fait vaciller la flamme et consume la mèche avec une flamme inhabituellement haute. Ce peut être simplement le pouvoir de votre conscience projetée dans la flamme. Tandis que vous vous concentrez et que vous envoyez de l'énergie dans la flamme, il se peut que vous la fassiez grimper de plusieurs centimètres, pour la ramener à son niveau initial quand vous redirigez l'énergie. Cela vous servira

d'indicateur pour ce que vous faites.

La flamme de la bougie brûlera l'énergie en excès. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est souvent bon de faire brûler une bougie chez vous. Elle brûlera et transmutera l'énergie en excès. C'est particulièrement efficace si des membres de la famille ou des amis qui vous rendent visite expriment des troubles émotionnels. Quand cela arrive, ils relâchent un excès d'énergie dans l'environnement. Le fait de faire brûler une bougie peut les aider à se rééquilibrer et en même temps vous protéger de leur énergie négative.

La flamme a un champ énergétique. En la fixant, vous pouvez commencer à percevoir les couleurs de ce champ énergétique. Vous pouvez voir les couleurs sur le pourtour de la flamme, suivant de près la forme de la flamme. A moins que vous ne voyiez un halo circulaire enveloppant, mais aussi s'étendant hors de la flamme elle-même. Vous pouvez voir un halo circulaire à la pointe de la flamme ou dans la chaleur au-dessus de la flamme. Les premières couleurs que vous verrez seront le vert, le bleu et le rouge. En vous harmonisant avec la fréquence spirituelle, vous pourrez voir du violet. Vous pourrez même voir un arc-en-ciel de couleurs à l'intérieur de la flamme.

Il existe une force dévique qui travaille avec la flamme. C'est une force de vie, une conscience provenant du royaume dévique (qui est une partie inférieure du royaume angélique) et elle fait partie de l'existence du feu. Vous rappelez-vous l'histoire de la Bible à propos du prophète qui fut jeté dans la fournaise ? Un ange apparut et le protégea afin qu'il ne lui arrive rien, même au centre de la fournaise. C'était une forme de feu élémentaire ou ange du feu. Ces anges existent, et ont le pouvoir de dominer le feu. Ils peuvent le contrôler, ainsi que toutes ses fonctions. Il existe des personnes en harmonie avec ces formes du feu, et qui peuvent travailler avec elles. J'ai connu des personnes capables de retirer des brûlures du corps, car elles travaillaient avec les seigneurs du feu. Dans les anciennes cultures, les gens vénéraient presque toujours les dieux du feu. A Hawaii, le dieu du volcan était vénéré, il représente également une forme du dieu du feu. Ces forces existent réellement et on peut établir une communication avec elles.

Tandis que vous fixez la flamme de la bougie, vous pouvez voir apparaître le déva du feu. Habituellement, il ressemble à une petite figure, presque humaine, mais faite de feu. Il peut avoir des bras, des jambes, et une tête et peut vaciller et se tortiller comme la flamme. Il peut être transparent. Vous pouvez le voir le long de la

bordure de la flamme ou à sa pointe, ou même dans la partie centrale plus sombre. Il peut apparaître, rester stable un moment ou apparaître par flash de façon très courte. Des personnes l'ont décrit comme un petit homme avec une tête et des bras, mais sans jambe. D'autres simplement comme une lumière inhabituelle au sein de la flamme qui vacille d'un côté à l'autre. D'autres encore l'ont vu tellement en détail qu'ils peuvent décrire les traits de son visage. L'expérience de chacun semble être différente. Vous pouvez le voir ou non. Si vous le voyez, vous aurez ainsi un point de référence.

Il est intéressant de noter que la seule restriction que l'on puisse avoir réside dans le doute et dans le manque de confiance que les gens ont dans leur capacité de faire toute chose. Il n'y a aucune restriction dans votre conscience et c'est pourquoi vous pouvez vous plonger dans cette méditation avec succès. La conscience du déva du feu est restreinte. Il doit rester au sein de l'énergie d'où il tire son existence. Mais vous pouvez y amener votre conscience, et vous mettre en résonance avec son essence. Vous pouvez communiquer avec lui selon son mode d'expression. Vous pouvez entrer dans une énergie particulière et le percevoir directement. Vous êtes flexible. Vous êtes multidimensionnel. Mais vous devez développer votre conscience de la totalité de votre

être. Cette méditation et les autres que j'ai partagées avec vous sont de grande valeur pour augmenter votre prise de conscience de tous les niveaux de votre existence, et accroître votre flexibilité à voyager d'un état de conscience à un autre.

En regardant la flamme, vous pouvez vous sentir entrer dans un état ressemblant à un rêve, même durant votre méditation. Il n'y a aucun problème à laisser défiler les images qui viennent, aussi longtemps que vous laissez l'énergie s'écouler vers le haut et à l'extérieur. Observez ces images et dirigez-les vers l'extérieur, vers la flamme. Vous pouvez avoir des réminiscences de votre vie quotidienne, de choses qui sont survenues quand vous étiez adolescent, vous pouvez même remonter à vos souvenirs d'enfance. Vous pouvez même remonter de plus en plus loin dans le temps, au-delà de cette existence, dans une vie précédente. Vous pouvez avoir le souvenir de choses qui ne vous sont pas arrivées à vous spécialement dans cette existence. Vous pouvez accéder aux mémoires de vos vies antérieures, cela peut survenir au cours de cette méditation. Permettez-vous de vivre cette expérience comme elle vient et à l'apparition de ces images, laissez-les défiler. Relâchez-les dans la flamme et voyez-les purifiées et épurées de votre conscience.

Si vos paupières se font lourdes et commencent à se fermer, ou si le temps d'observation de la flamme est terminé, soufflez la bougie, rasseyez-vous et mettez-vous à méditer tranquillement. Avec les yeux toujours fermés, observez tout ce qui se passe sur l'écran de votre oeil intérieur. Gardez bras et jambes décroisés pour que le pouvoir puisse couler librement. De nombreuses formes, silhouettes ou lumières étranges peuvent apparaître. Laissez-les toutes flotter. Ne vous demandez même pas ce que ça peut bien être. Durant cette partie de la méditation, vous pouvez également voir le déva de la flamme. Reconnaissez simplement sa présence et envoyez-lui Lumière et Amour. Si vous revoyez des images de votre passé durant cette partie de la méditation, bénissez-les avec la Lumière ainsi que vous-même, et laissez-les partir. Le fait de relâcher cela peut vous apporter guérison et équilibrage.

Après être resté assis en silence et les yeux clos quelques minutes, vous sentirez intuitivement quand l'énergie de la méditation commencera à se dissiper, la méditation sera alors terminée. Si vous ne vous sentez pas très concentré et que vous ayez quelques difficultés à bouger, dites alors le son "i" intérieurement ou à voix haute plusieurs fois. Dites-le de manière prolongée, "iiiiiiiiii", en commençant d'une voix grave et en le visualisant

tout autour de vos pieds ; puis faites remonter le ton vers les aigus en le visualisant en train de remonter à travers le corps jusqu'au sommet de la tête ; puis faites-le redescendre à nouveau vers les pieds en revenant vers un ton grave. Le fait de chanter ce ton plusieurs fois peut réaligner vos énergies et vous réancrer sur ce plan physique.

Après avoir lu toutes les informations concernant cette méditation de la flamme, vous pouvez utiliser ci-après la manière de procéder étape par étape, qui vous assistera au cours de la méditation :

1 • Prenez une bougie dont la hauteur dépasse celle du bougeoir.

2 • Placez la bougie afin d'avoir la flamme au niveau des yeux, ou maintenez la bougie au niveau des yeux.

3 • Appelez la Lumière pour votre protection et votre plus grand bien.

4 • Commencez à fixer la flamme qui se trouve au niveau des yeux en faisant continuellement couler votre énergie vers la flamme.

5 • Observez la flamme, votre corps, votre mental et vos émotions, permettant à tout ce qui peut survenir d'être relâché dans la Lumière.

6 • Si vous sentez que votre énergie se relâche ou diminue, reconcentrez-la en l'extériorisant vers la flamme,

ou soufflez la bougie et arrêtez la méditation.
7 • Commencez par faire cette méditation durant cinq à dix minutes, pour aller progressivement jusqu'à vingt minutes maximum.
8 • Soufflez la bougie, fermez les yeux, et asseyez-vous tranquillement quelques minutes pour terminer la méditation.
9 • Recentrez-vous dans votre corps, chantez le son "i" intérieurement ou à voix haute plusieurs fois. Dites-le de façon prolongée "iiii", partant d'un son grave et en le visualisant autour des pieds, puis en le faisant remonter à travers le corps jusqu'au sommet de la tête avec un ton de plus en plus aigu, pour enfin le faire à nouveau redescendre vers les pieds en revenant vers un ton plus grave.
10 • Observez vos émotions. Si vous êtes troublé, attendez un jour ou deux le retour à la normale avant de recommencer cette méditation.
11 • Faites attention à vos rêves. Le processus de nettoyage commencé au cours de la méditation peut continuer lors des rêves, et l'énergie de la méditation peut engendrer une plus grande mémorisation des rêves. Si vos rêves sont troublés, attendez qu'ils se calment avant de reprendre la méditation.

9

QUESTIONS ET RÉPONSES

Q : Je ne vois pas bien la distinction entre les rêves et le voyage de l'Ame. Est-ce la même chose ?
R : Il y a les niveaux inférieurs de conscience : physique, astral, causal, mental, éthérique. Ils se situent tous en-dessous du niveau de l'Ame. Ça pourrait être ce que l'on appelle "les mondes sans fin". Vous pouvez voyager dans ces niveaux tout en restant dans votre propre conscience, sans jamais voyager en dehors de votre propre domaine intérieur. Ce que l'on appelle généralement "rêver" se passe dans ces niveaux.

Au niveau de l'Ame et au-dessus, il n'y a pas de rêve tel qu'on le définit habituellement. Dans ces niveaux, vous faites partie de la conscience.

Q : *Comment puis-je parvenir plus à ces niveaux de conscience ?*
R : Juste avant de vous endormir, vous vous dites à vous-même que vous aimeriez atteindre davantage ces niveaux de conscience. C'est ça la réponse.

Q : *Existe-t-il des indications autres que les sons et les couleurs des royaumes qui pourraient me donner des informations comme quoi je suis bien dans ces niveaux au-dessus de l'Ame ?*
R : Il y a des sons que l'on peut entendre au-dessus du niveau de l'Ame. Les couleurs se fondent entre elles

pour devenir claires à un point tel que leur perception en devient difficile. Vous pouvez rencontrer des êtres qui vous donneront peut-être des informations inconnues de vous jusqu'alors. On peut vous dire certaines choses, ou vous pouvez voir des choses que vous ne comprendrez pas. Elles n'auront rien à voir avec tout ce que vous savez jusqu'à présent, par conséquent vous n'aurez aucun point de référence. A votre réveil ici sur le plan physique, écrivez-le. Si ça se reproduit une autre fois, écrivez-le de nouveau. Ce procédé vous familiarisera avec tout cela, ce qui signifie le pratiquer de façon répétitive. Vous pourrez sans doute rien en faire *ici*, car ça ne fait pas partie de l'*ici*.

En parcourant les autres niveaux, vous pourrez commencer à reconnaître certains endroits ou des structures que vous identifierez comme étant des immeubles pour les avoir souvent vus. C'est un processus répétitif, c'est exécuter un certain type de procédure qui finira par vous donner cette indication encore et encore. Ce peut être un symbole vu plusieurs fois, et vous commencez alors à réaliser que vous l'avez vu beaucoup. Il y a en fait des tas de moyens, beaucoup trop pour moi pour que j'essaie de vous en donner un ou deux. Je finis par vous en donner trop et vous vous y perdez. Je sais par contre que le meilleur moyen est de s'y tenir.

Si vous tentez de comprendre l'Esprit à partir

de ce niveau, il n'y a aucun moyen pour vous d'y arriver. Comment pourriez-vous faire tenir un avion 747 dans cette pièce ? Vous ne le pouvez pas, tout simplement. Ça ne rentre pas. Ça ne marche pas de le faire ici. Vous devez aller à l'aéroport pour le voir. En étant ici, vous pouvez y penser. Le seul moyen pour l'avoir ici dans cette pièce, c'est en tant que symbole par le biais de vos pensées et de votre imagination. Mais vous ne l'aurez pas dans cette pièce. Vous l'aurez là-bas. Vous devez aller où il se trouve.

Q : *Je comprends qu'il se passe plusieurs choses la nuit : l'une d'elles, c'est le rêve, qui peut avoir ou ne rien avoir à faire avec la transcendance de l'Ame, et l'autre, c'est le voyage nocturne. La valeur que l'on retire à garder trace de ses rêves et à travailler avec, est que l'on peut apprendre des choses susceptibles de survenir ultérieurement, et on peut aussi voir comment on nettoie des choses survenues durant la journée. La valeur de l'observation de ce qui se passe dans les états de conscience c'est la prise de conscience de notre progression spirituelle. Ai-je bien compris ?*
R : En quelque sorte.

Q : *Vous avez également dit de regarder les couleurs dans les royaumes de l'Esprit pour savoir où l'on se trouve. Je n'ai jamais fait l'expérience dans mes rêves d'être suffisam-*

ment conscient au point de dire "Oh, maintenant c'est le moment d'appeler le Voyageur" ou "C'est là que je fais attention aux couleurs." Comment puis-je développer cette faculté ?

R : Vous vous programmez avant de démarrer vos exercices spirituels ou avant de vous endormir. Avant de conduire, je m'entoure de Lumière pour me protéger, et je l'envoie le long de la route devant moi. Puis je conduis dans la Lumière. En chemin, je fais toutes sortes de choix concernant les routes que je pratique, mais je suis toujours en route vers Los Angeles, ou tout autre destination. Si la circulation est dense, je m'arrête pour dîner et je repars quand c'est plus fluide. Vous parlez de la même chose. Il y a plein de choses que vous faites après votre sélection initiale. Tout comme les situations de ce monde sont en perpétuel changement, ce qui se passe à l'intérieur de vous change aussi en permanence. Vous réévaluez et réadaptez en permanence. Vous devez être flexible et travailler avec ce qui se présente.

Q : *En quoi le fait d'étudier mes rêves a quelque chose à voir avec mes exercices spirituels, ou plus précisément, mon éveil et ma progression spirituels ?*

R : Il y a plusieurs formes d'exercices spirituels. C'est un état pour se forcer à devenir conscient. Si vous allez dormir à minuit, pour vous réveiller ensuite à deux heures

et demi du matin, il y a une chance que vous soyez plus en contact avec cet autre niveau où se passent les rêves, et vous pourriez en garder le souvenir, car il y a moins de confusion dans le mental.

Si vous voulez savoir où vous en êtes dans vos niveaux de spiritualité, gardez la trace de ce que vous rêvez. Ça vous dira où vous en êtes. En général, si vous rêvez de sexe, de nourriture, de votre travail, de votre épouse, ou de tout ce qui est en relation avec le matériel, vous vous réincarnerez dans ces niveaux. Peu importe votre niveau d'initiation, vous reviendrez ici-bas dans ce niveau. Certains d'entre-vous ont des rêves avec le Voyageur, atteignant d'autres niveaux de conscience pour y travailler. Vous équilibrez des actions passées. Vous y êtes impliqués et vous le savez. Votre conscience de ce processus vous montre votre niveau de progression.

Q : *Beaucoup de mes rêves se rapportent à ma vie de tous les jours. Ça me donne l'impression que je n'arrive tout simplement pas à me décoller de ces préoccupations. Auriez-vous des suggestions pour m'aider à dégager plus mon mental, et me permettre de me polariser plus sur ce qui est spirituel ?*

R : Il existe une technique appelée "écriture libre" qui peut aider à nettoyer le subconscient et les niveaux

inconscients. J'explique en détails cette technique dans les cassettes du coffret "Vivre dans la grâce" que je vous suggère d'écouter. Je vais cependant vous en donner une brève explication.

Prenez un stylo et suffisamment de feuilles de papier, pour ne pas être dérangé au cours de l'exercice. Débranchez le téléphone, fermez la porte et dites aux personnes avec lesquelles vous vivez que vous ne voulez pas être dérangé. Allumez une bougie, appelez la Lumière et commencez à écrire les pensées qui vous viennent à l'esprit. Vous ne laissez pas le stylo courir sur le papier comme en écriture automatique. C'est ici un processus où vous écrivez tout ce qui vous passe par la tête. Il se peut que vous ne finissiez pas l'écriture d'un mot ou la transcription d'une pensée. Ça n'a pas non plus d'importance si ce que vous écrivez n'a aucun sens ; continuez tout simplement d'écrire tout ce qui vous passe par la tête. Si vous n'arrivez pas à penser à quelque chose, écrivez : "Je n'ai rien à écrire ".

Cela commencera à dégager des schémas de l'inconscient. En faisant surface, ils peuvent engendrer beaucoup d'émotion, vous donnant l'impression d'écrire de façon enfiévrée. C'est pour cela que je recommande d'utiliser plutôt un stylo qu'un crayon qui vous obligerait à vous arrêter à un moment donné pour le tailler. Vous ne pouvez pas non plus effectuer cet exercice en

sténographie, ni sur un ordinateur ou une machine à écrire, car ce n'est pas ainsi que vous faites entrer l'information dans votre conscience au départ.

Vous pouvez éventuellement relâcher des choses de manière symbolique et vous rendre compte que des pressions et des attitudes obsessionnelles disparaissent. Ne vous demandez même pas de quoi il en retourne ; relâchez tout cela, tout simplement. En vous remémorant tout, vous pouvez réactiver ce qui est en train de se dégager de votre conscience. Je suggère même que vous ne cherchiez pas à repenser à ce que vous avez écrit ou dit à quelqu'un à ce sujet. Si vous le faites, vous pouvez le réintégrer dans votre conscience, et ce serait alors beaucoup plus difficile de le dégager une seconde fois.

Quand vous y arrivez, ne revenez pas en arrière en relisant ce que vous avez écrit. Déchirez le tout ou brûlez-le si possible. Cela complétera le processus de nettoyage. Au bout d'un certain temps, il vous suffira peut-être de quinze minutes seulement pour dégager votre conscience, alors qu'au départ vous aviez besoin d'une ou deux heures. Continuez d'écrire jusqu'à ce que vous ressentiez de la paix à l'intérieur de vous.

L'écriture libre est un bon moyen d'accéder profondément dans certaines zones. Lorsque vous coupez un oignon par exemple, vous le tranchez jusqu'au cœur. La Lumière commencera à y entrer, et, comme pour un

oignon, les pelures vont se mettre à sécher et à tomber. Souvent, vous aurez une sensation de libération, tandis que vous vous détacherez de la matérialité du monde physique.

Q : *Je vous ai entendu dire que nous faisions le voyage de l'Ame tout le temps. Cela signifie-t-il que, lorsque je me sens vide, comme si j'étais ailleurs, mon âme est en train de voyager quelque part ?*
R : C'est possible. Ça peut aussi être tout simplement un signe que vous êtes à cours d'information.

Q : *Y-a-t-il d'autres signes à connaître pour savoir si je suis en train de voyager dans l'Ame ?*
R : Vous écoutez le courant du son et vous regardez à l'intérieur pour voir quelles couleurs apparaissent. Habituellement, ça vous indiquera le niveau dans lequel l'Ame est en train de voyager.

Q : *Si je ne vois , ni n'entends encore rien à l'intérieur, puis-je supposer quand même que je voyage ?*
R : Oui. Même quand je ne suis pas conscient de ma respiration, je suppose que je respire quand même. Je me rends compte que je respire tout le temps, même quand je ne me concentre pas dessus, donc je présume

que je respire, que j'y fasse attention ou non. Ce que vous avez à faire, est de devenir plus conscient de ce qui est en train de se passer. Vous pouvez appliquer cette information au voyage de l'Ame.

Q : *Si j'ai bien compris, nous allons à l'école durant les rêves. Qu'apprenons-nous ? Avons-nous le choix du curriculum et comment tout cela est-il décidé ?*
R : Seulement ceux qui travaillent avec une discipline spirituelle qui fonctionne durant les rêves vont à l'école durant cette période. Ceux-là apprennent ce qu'ils sont à même de recevoir. Chaque individu va à son propre rythme. L'Esprit ne vous influencera pas, il ne vous sera jamais donné plus que ce que vous pouvez assumer. En essence, vous choisissez votre curriculum en choisissant votre manière d'exprimer l'amour et aussi par la façon avec laquelle vous évitez d'exprimer l'amour, passé et présent.

Q : *Je n'ai pas l'impression que je me souviens de mes rêves. Cela va-t-il bloquer mon progrès spirituel ?*
R : Probablement pas. Si un rêve est vraiment important, généralement, vous vous en souvenez. Il y a beaucoup de rêves qui ne sont pas importants, même s'ils sont susceptibles de vous aider, si vous apprenez à les garder en mémoire. Il existe plusieurs techniques pour parvenir à s'en souvenir ; la plus efficace est sans doute

d'écrire les rêves dont vous vous souvenez. Tenez un journal. Vous allez commencer à vous en souvenir de plus en plus.

Q : *Si je ne me souviens pas de ce qui se passe quand je dors, il se passe tout-de-même la même chose ?*
R : Oui. Voyez cela sous cet angle : vous n'êtes pas conscient de ce qui se passe à Broadway et pourtant il s'y passe quelque chose.

Q : *Ainsi mon niveau de conscience ne change pas vraiment ma capacité de transcendance de l'Ame ?*
R : Il fut un temps où je travaillais avec une femme qui n'avait jamais eu aucune expérience consciente de quelque niveau spirituel que ce soit. Elle disait seulement :"Je vous crois ; j'ai confiance en vous." Elle fut initiée à tous les niveaux sans jamais en avoir une expérience consciente, sans jamais voir la Lumière, sans jamais rien faire. Elle lisait ses discours, écoutait des cassettes, tenait un journal, faisait des tas de choses, et tout cela lui plaisait beaucoup d'ailleurs. Elle obtint l'initiation de l'Ame, et tout s'est mis en place. Elle n'eut plus d'expérience consciente pendant un bon bout de temps après celle-là, mais elle continue d'avancer, car c'est ce que nous devons faire de toute manière. Elle a eu des expériences ; elle ne s'en est tout simplement pas sou-

venue consciemment.

Q : *Quand je fais attention à mes rêves en les notant, je m'en souviens tellement bien que ça peut me prendre une heure et plus chaque matin pour les écrire, et je ne sais pas quoi en faire ensuite. Ça en arrive au point que j'ai des fois passé beaucoup de mon temps d'éveil à me remémorer et à essayer d'analyser ce qui se passait quand je dormais, et ça me parait complètement fou. Avez-vous quelque chose à me suggérer sur la façon de l'aborder ?*

R : La bonne nouvelle, c'est que vous êtes en contact avec le mouvement qui va de l'état de sommeil à l'état d'éveil dans le physique. Juste avant de vous endormir, vous pouvez commencer à demander de ramener des informations claires et facilement compréhensibles. Alors, au lieu de ramener de longues histoires, votre conscience va commencer à vous en ramener juste l'essentiel. Vous vous réveillerez avec l'impression que vous étiez en train d'équilibrer des actions du passé, ou en train d'aider quelque part, ou encore en train d'apprendre quelque chose de nouveau qui se rapporte ou non à ce niveau. Vous pourriez aussi vous réveiller en sentant la nécessité de vous occuper plus particulièrement de certaines choses ce jour-là, ou encore que c'est le jour pour vous concentrer sur un de vos modes d'expression, etc. Vous pouvez commencer à aborder la

phase qui consiste à en ramener la conscience. C'est toujours utile de l'écrire pour vous aider à voir vos progrès et votre évolution dans ce domaine.

Q : *Si j'ai bien compris, vous nous encouragez à tenir un journal sur nos rêves, à le relire de temps à autre afin de nous rendre compte de leur rapport avec notre vie de tous les jours. Je suis à peu prêt sûr que certains de mes rêves évacuent des choses, mais je crains de les remettre dans ma conscience si je relis ce que j'ai écrit sur mes rêves. Ça semble être des trucs très anciens que, soit je ne comprends pas, soit je ne veux pas m'en souvenir. Pourriez-vous me l'expliquer ?*

R : Il est vrai que beaucoup de choses peuvent être évacuées durant les rêves quand vous travaillez avec le Voyageur. Et le fait de relire tout cela peut le recycler dans votre conscience. Ici, l'intention est un facteur important. Si vous relisez vos rêves en vue de les comprendre, vous avez peu de chance de les recycler. Cependant, puisque cela vous inquiète, il serait plus sage de déchirer ce qui concerne les rêves de nettoyage afin de ne pas les relire. Il n'y a aucune nécessité à garder trace de tous les rêves. S'il y a quelque chose de plus particulièrement important pour vous à comprendre, ça réapparaîtra dans un autre rêve.

Avant de vous endormir, demandez à ce que

toute information susceptible de vous être utile, vous soit communiquée dans un langage clair et accessible. Demandez également de ne vous rappeler que des rêves qui vous soient utiles. Vous n'avez pas besoin de vous rappeler de tous les rêves. A plusieurs reprises, le Voyageur, ou votre propre conscience, n'autorise pas la mémorisation de ce qui a été évacué, car ce ne serait pas pour votre élévation.

Q : *Quand je fais mes exercices spirituels, je n'arrive pas à arrêter mon mental. Il s'active sans cesse à propos de tout, y compris sur l'attention que je devrais porter à mes exercices spirituels. Cela affecte-t-il ma conscience lors des voyages nocturnes ?*

R : Il y a une chose que vous pouvez faire durant vos exercices spirituels, c'est d'avoir un petit magnétophone à portée de mains, et d'enregistrer ce qui vous vient à l'esprit quand une préoccupation apparaît, puis vous continuez vos exercices spirituels. Votre mental peut alors "lâcher" la situation. Après, réécoutez la cassette, et faites ce qu'il y a à faire, ou voyez pourquoi vous n'avez pas besoin de le faire. Autrement, ces choses vont probablement réapparaître au cours du voyage nocturne quand votre conscience essaiera de les solutionner.

Q : *Comment puis-je travailler mon manque de conscience pour obtenir plus de conscience ?*

R : Vous devez trouver quand et dans quelles circonstances, vous devenez inconscient. Si cela arrive quand vous êtes étendu pour faire vos exercices spirituels, alors asseyez-vous. Si cela survient alors que vous êtes assis, levez-vous. Si ça recommence, vous allez tomber, et là, vous allez vous réveiller vite fait. Cela ramènera la conscience. Chaque fois, vous investirez votre inconscience avec de plus en plus d'éveil conscient. Vous resterez plus conscient en allant dans ces zones de sommeil.

C'est aussi ce qui fait la valeur de l'écriture de vos rêves. Le fait d'établir un pont entre les niveaux intérieurs depuis le voyage nocturne vers le niveau physique renforce et étend votre conscience dans ces zones, qui ne vous étaient pas disponibles consciemment auparavant. Établir une communication entre la conscience intérieure et la conscience extérieure est d'une grande valeur, quand vous commencez à ramener la conscience de vos voyages dans le "haut territoire".

Q : *Est-il possible que le manque de conscience dont je fais l'expérience quelquefois soit une forme de protection ? Cela vaut-il mieux pour moi de ne pas ramener de souvenir de ces rêves ? Comment puis-je connaître la différence entre cela et le simple fait d'être paresseux?*

R : Le fait de formuler votre question ainsi ne s'apparente pas à de la paresse. Vous êtes plutôt prêt à vous

confronter à la situation qui se présente.

Q : *J'aimerais bien. Mais je me demande si je fais ou si je ne fais pas quelque chose qui provoque l'inconscience.*
R : L'introspection est de loin un moyen pour devenir plus conscient. Vous vous demandez, "Pourquoi suis-je inconscient ? Pourquoi je ne participe pas ? Il se peut que vous obteniez une réponse immédiate ou rien du tout si vous n'êtes pas prêt à recevoir l'information. Quand vous êtes prêt à apprendre, vous vous mettez en position d'étude vis-à-vis de l'information au lieu d'essayer de l'obtenir, puis d'en devenir son maître. L'information n'est pas donnée au maître car il a déjà proclamé qu'il la possédait. Quelqu'un qui se dit "ordinaire" par contre, reconnaît son ignorance. Ne pas savoir, c'est s'ouvrir à recevoir l'information. Une fois reçue, il y a de bonnes chances que vous puissiez en faire quelque chose. Si vous ne la recevez pas, vous ne pourrez rien en faire et ne serez pas non plus capable de faire bouger les choses. Lâcher prise, se questionner intérieurement et vouloir s'ouvrir, tout cela vous aidera beaucoup.

Q : *Quand je voyage dans les royaumes intérieurs de Lumière en rêves, les rêves apparaissent-ils en tant que formes colorées ?*

R : Ça se peut, mais la plupart du temps, nous ramenons les rêves dans notre mémoire physique sous forme d'histoires. Le Moi inférieur visionne les expériences des rêves et nous les ramène sous une forme à laquelle on a accès. Vous pouvez vous rappeler d'un voyage de l'Ame sous la forme de la conduite d'une voiture gravissant une colline. C'est la façon de concevoir un voyage sur le plan physique. Vous pouvez aussi vous rappeler d'être monté en avion et d'avoir survolé un endroit sans vous souvenir d'où c'était. Vous pouvez aussi vous rappeler un séminaire avec un groupe de personnes. Ce n'est peut-être pas arrivé sous cette forme dans le spirituel, mais vous devez avoir une forme de référence pour l'expérience dans le physique. Le conteur à l'intérieur de vous transcrira les expériences spirituelles en symboles du niveau physique.

Q : *Qu'est-ce-que cela signifie quand je vous vois, avec l'aspect physique de John-Roger, dans mes rêves ?*
R : Quand vous me voyez dans vos rêves, cela peut signifier beaucoup de choses. Ce peut être une maquette de votre inconscient vous indiquant ce que vous voulez savoir. Ce peut être un symbole de votre Moi supérieur ou de votre Moi spirituel. Ce peut être encore le Voyageur dans une expérience très spécifique et directe. Et ce pourrait être aussi le fait que le Voyageur vous

apporte son soutien dans ce qui se passe à ce moment là. Ça n'a pas vraiment d'importance, car vous allez continuer quoi que cela puisse être. Vous allez aller au-delà de ça. Si vous obtenez une information invérifiable à l'état d'éveil, n'utilisez pas cette information. Dites simplement : "ça ne marche pas pour moi." L'origine de l'information n'est pas primordiale à ce point là.

A l'opposé, si l'information marche pour vous, alors utilisez-la. Peu importe qu'elle vienne du Voyageur ou de votre propre subconscient.

Si l'expérience est une expérience directe d'être en présence du Voyageur, c'est fantastique. Et vous devrez continuer une fois l'expérience terminée, donc ne vous y attachez pas. Si cela signifie que vous avez un soutien spirituel, c'est tout aussi bien. Les rêves peuvent signifier un tas de choses et, chaque fois, vous vous devez de vérifier leur validité dans la vie de tous les jours.

Q : *Quelquefois je vois des personnes appartenant à l'équipe du MSIA dans mes rêves, mais je ne vous vois jamais vous, personnellement. Qu'est-ce-qui ne va pas ?*
R : Le Voyageur utilise souvent des formes qui vous sont familières, et avec lesquelles vous vous sentez à l'aise pour communiquer. Quand vous deviendrez plus familier avec la forme spirituelle du Voyageur et que vous vous sentirez à l'aise avec elle, alors les autres

formes disparaîtront et vous verrez la forme du Voyageur directement. Il n'y a rien de mal dans votre expérience.

Q : *Récemment, vous êtes venu à moi en rêve. Vous vous teniez à ma droite et vous m'avez donné des informations. Comment puis-je valider cela ?*
R : Si vous recevez des informations qui ne semblent avoir aucun rapport avec vous, ou si je vous dis quelque chose en contradiction avec ce dont vous avez fait l'expérience à travers mes enseignements, alors écrivez-moi. Une information ne tenant pas debout peut être par exemple "quittez votre mari" ou " traversez la rue quand une voiture arrive". Si c'est une information que vous pouvez utiliser en vue de vous élever, vérifiez-la. Je vous ai toujours dit de le faire. C'est ainsi que vous pouvez valider pour vous-même les informations contenues dans les cassettes, les publications, tout comme celles obtenues dans vos rêves.

Q : *Quand je rêve de vous, il y a toujours beaucoup d'humour, de rires avant et pendant les séminaires et aussi beaucoup de situations drôles. Comment ça se fait ?*
R : Un des signes de la présence de l'Esprit, ou du Voyageur, est la présence de beaucoup de joie et d'humour. Quand j'étais enfant, avec mes amis, on avait

souvent des grands fous rires à l'église aux moments les plus inappropriés. Plus c'était inapproprié, moins on arrivait à se retenir jusqu'au moment où on éclatait de rire au point d'être obligés de sortir par respect pour nos familles. Certaines personnes ressentent comme des chatouilles. Quand ça arrive, peu importe l'endroit, il faut que ça sorte. On nous a dit parfois que nous serions punis si on recommençait. Alors on essaie de le contrôler, mais plus on tente de le faire et plus on finit par éclater. Dès mon plus jeune âge, j'ai appris à coopérer avec. C'est touchant et joyeux. Le rire est à certains moments bruyant, à d'autres serein, mais il est de toute façon irrésistible jusqu'au point où tout ce qui est dit ou fait le déclenche.

Q : *Parfois, quand le fou rire me prend, je suis embarrassé, ou je commence à me mettre à suer beaucoup. Est-il possible que des actions passées soient équilibrées ou relâchées, ou que je me libère de certains schémas de comportement à ces moments là ?*

R : Oui, vous pouvez certainement vous libérer d'actions passées à travers le rire. Même dans votre vie de tous les jours, il vaut mieux rire plutôt que de prendre ombrage de ce que l'on vous dit, ou de ce que l'on vous fait. La situation ne peut pas alors vous coincer, car vous êtes déjà libre. HUMOUR commence avec les lettres

HU, qui est comme Dieu, ou plus de Dieu. Donc plus il y a de rire et de joie, et plus vous êtes en présence de l'Esprit.

Q : *Quand j'ai des rêves avec d'autres personnes impliquées dans mes propres désirs et mes propres souhaits, comment puis-je savoir si ces personnes sont réellement là, ou s'il s'agit simplement de mon propre désir de leur présence ?*
R : Les autres personnes se seront probablement pas présentes, car vous avez modélisé leur conscience à l'intérieur de vos propres niveaux intérieurs de désir. Si vous avez une véritable expérience hors du corps, qui représente un état d'éveil sur un autre niveau, alors ils peuvent être réellement présents. Néanmoins, il est rare que vos propres désirs corporels agissent ainsi sur d'autres niveaux.

Q : *J'ai eu beaucoup de mauvais rêves. Quand je me réveille, je suis vraiment effrayé, et ça peut me prendre des heures avant de retrouver mon équilibre pour me rendormir. Pouvez-vous me suggérer quelque chose ?*
R : Vos rêves peuvent représenter toutes sortes de choses : équilibrage d'actions passées, travail pour éliminer des blocages de peurs dans l'inconscient ou le subconscient, etc. particulièrement quand le Voyageur travaille avec vous. Quoi que cela puisse être, ne leur

donnez pas de pouvoir. Quand vous vous réveillez d'un mauvais rêve, chantez votre ton, ou le HU ou ANI-HU. Entourez-vous de Lumière. Demandez au Voyageur de vous aider à relâcher cette expérience. Ayez de l'eau près de votre lit, et buvez-en un peu pour diminuer l'intensité de l'expérience et vous aider à revenir dans votre corps.

Le son "i" peut aussi vous aider à revenir au niveau physique. Vous dites "iiiii" à haute voix, en commençant d'une vois grave et en l'imaginant autour de vos pieds. Puis vous continuez d'une voix plus aiguë, en l'imaginant jusqu'en haut de la tête. Enfin, faites le redescendre juqu'à vos pieds avec une voix plus grave. Cela vous aidera à vous ancrer solidement dans le niveau physique de manière équilibrée.

Pratiquer un peu d'exercice peut aussi briser les sensations ramenées des mauvais rêves. Faites celui qui fonctionne pour vous : marcher, danser, s'étirer en sont quelques exemples. Faites tout simplement quelque chose pour activer l'énergie du corps, et vous permettre de détourner votre attention.

Q : *Je me lève souvent avec la tête dans du coton, et une impression de lourdeur dans la tête et les yeux. Cela arrive-t-il nécessairement durant les voyages nocturnes, et si oui, comment puis-je me protéger ?*

R : La plupart du temps, ce qui a trait à l'Esprit ne filtre pas jusqu'ici. A votre place, je vérifierais d'abord le niveau physique pour voir si vous avez des allergies, ou un niveau de toxicité élevé dans votre organisme. J'ai donné un peu plus haut des informations sur la façon de se débarrasser des suites des mauvais rêves ; faire de l'exercice, boire de l'eau, etc.. Cela peut aussi vous aider.

Il se peut aussi que vous alliez vous coucher dans un état de refus et, par conséquent, vous vous réveillez dans ce même état. Ça peut se transférer ailleurs et se brancher sur la façon de penser et sur la tête, car le refus agit ainsi. C'est une forme d'autoprotection. Demandez-vous : "Pourquoi suis-je en état de refus ?". Commencez à dire différentes choses et voyez si cela signifie quelque chose pour vous. Ensuite si j'étais vous, j'irais voir pourquoi je renie cette chose en particulier. Une autre façon de l'aborder est de vous demander : "Qu'est-ce-que j'attends et que je voudrais voir arriver ? Je préférerais que ça ressemble à quoi ?" Posez-vous ces questions, et progressez en reconnaissant et acceptant l'information. C'est une forme d'honnêteté. Il ne s'agit pas de ce qui est bon ou de ce qui est mauvais, mais il s'agit de l'information. Vous n'avez donc pas à réagir contre elle. Commencez à bouger avec ce que vous pouvez.

Q : *Dans mes rêves, je vois parfois des gens debout à ma*

gauche. J'ai entendu dire que si quelque chose arrive par la gauche, c'est négatif. Néanmoins, toutes les expériences que j'ai eues ont été positives; Pouvez-vous clarifier cela pour moi ?

R : Le pouvoir négatif arrive par la gauche, mais tout ce qui vient par la gauche n'est pas négatif. Je vous l'ai déjà dit. Quand quelque chose apparaît, tout ce que vous avez à faire est de chanter votre ton d'initiation, le HU ou ANI-HU. Si c'est négatif, ça disparaîtra ; ça ne peut pas rester en présence de l'énergie positive de ces tons. Si ce n'est pas négatif, alors ça restera et ce sera très bien. Vous pourrez même entendre chanter votre ton en retour. Vous saurez simplement que c'est arrivé par la gauche.

Beaucoup de choses vous sont apparues par la droite qui ont littéralement créé un "saint enfer" pour vous, au point de vous demander s'il ne s'agissait pas de pouvoir négatif. Ce n'en était pas. Cet enfer était destiné à vous tirer vers un nouveau niveau. Mais vous vous accrochiez à l'ancien, et ça ressemblait presque à une véritable lutte pour vous y faire tenir debout. Vous combattiez le changement, mais maintenant vous y êtes et vous continuez votre route. Vous pouvez utilisez cela comme point de référence pour les changements à venir. Lâchez prise et suivez les changements comme ils se présentent. Souvent vous le considérez comme une forme de punition, mais ce n'en est pas. C'est une forme de

discipline.

Q : *Quelle est la relation, s'il y en a une, entre les rêves et les vies passées ou futures ?*
R : Si vous travaillez avec un Maître qui agit dans les rêves, ceux-ci peuvent résoudre ou équilibrer des actions passées. Ils peuvent aussi refléter des impressions passées ou des angoisses par rapport au futur. Celui qui rêve est celui qui est le plus à même d'interpréter ses propres rêves. Le plus important est de vivre votre vie éveillée physique de façon attentionnée et responsable. Si vous travaillez avec la Conscience du Voyageur Mystique, avant de vous endormir, demandez au Voyageur de travailler avec vous dans les rêves.

Q : *Pourriez-vous m'indiquer des ouvrages susceptibles de m'aider dans la compréhension de mes rêves ?*
R : En général, l'interprétation faite par le rêveur lui-même est la meilleure. Aucune source extérieure ne vous apportera la validité et la précision que vous pouvez avoir par votre propre expérience. Vous êtes le seul qui puissiez SAVOIR ce que vos rêves signifient pour vous. Si vous faites attention à vos rêves, écrivez-les, revoyez-les ultérieurement à la lumière de ce qui est survenu entre-temps, etc.. et alors l'interprétation deviendra claire. Plus vous procéderez ainsi, plus ça vous

deviendra facile. Vous deviendrez à même d'interpréter vos rêves plus rapidement et plus précisément avec de la pratique.

Q : *Existe-t-il un moyen de devenir plus en harmonie avec la conscience du Christ à travers les rêves ?*
R : Demandez. En vous endormant, vous pouvez demander de vous harmoniser plus avec la conscience du Christ. Vous pouvez aussi demander à ce que le Voyageur travaille avec vous pour votre plus grand bien, que vous vous rappeliez ce qui peut être bénéfique pour vous et cela d'une manière compréhensible. Ensuite, à votre réveil, écrivez vos rêves, ou ce que vous en avez retiré. Utilisez tout cela pour votre progression. Vous pouvez vraiment vous mettre en phase pour le succès en ayant une conscience de plus en plus grande des royaumes intérieurs. Tout cela peut vous conduire à la conscience de votre Ame et du royaume de l'Ame, si c'est ce que vous voulez et que ce soit là que vous vouliez aller.

Baruch Bashan.
(Les bénédictions sont déjà présentes)

JOHN ROGER

VOYAGES DANS LES RÊVES

JOHN-ROGER